صحتك ومرضك
في
طعـامـك

كيميائي

فؤاد عبد العزيز أحمد الشيخ

العضو المنتدب الفني بمجلس الإدارة

شركة مصر للزيوت والصابون

بطاقة فهرسة
فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

الشيخ، فؤاد عبد العزيز أحمد
صحتك ومرضك في طعامك/ فؤاد عبد العزيز أحمد الشيخ.
– ط١– القاهرة: دار النشر للجامعات، ٢٠٠٦.
٢٧٢ ص ، ٢٤ سم.
تدمك ٣ ١٧٧ ٣١٦ ٩٧٧
١– الأغذية – الجوانب الصحية.
٢– الصحة العامة.
أ– العنوان
٦١٤,٣١

تاريخ الإصدار: ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

الناشر: دار النشر للجامعات
رقم الإيداع: ٢٠٠٦/١١٣١٥
الترقيم الدولي: I.S.B.N: 977 – 316 – 177 - 3
الكود: ٢/١٢٧

دار النشر للجامعات - مصر
ص.ب (١٣٠ محمد فريد) القاهرة ١١٥١٨
تليفون: ٦٣٤٧٩٧٦ - تليفاكس: ٦٤٤٠٠٩٤

صحتك ومرضك
في
طعـامـك

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة
مقومات الصحة والشفاء

▪**الصحة هي**: احتفاظ الجسم بتوازنه.

▪**المرض هو**: خروج الجسم عن توازنه.

▪**الشفاء هو**: عودة الجسم إلى توازنه.

تنحصر مقومات الصحة والشفاء في ثلاث مجموعات هي :

- الطعام.
- النباتات الطبية.
- المستحضرات الكيميائية الدوائية.

(ويختص كتابنا هذا بدراسة مقومات الطعام فقط)

☆ **لذلك.... يجب أن نعرف :**

- ماذا قال العلماء و الأطباء عن الطعام ؟
- وماذا وجدوا فيه..وماذا قدموه لنا ؟
- وهل بالطعام وحده يمكن أن نكون أصحاء؟
- وهل بالطعام وحده يمكن أن نتجنب المرض؟

✍ **وبالأحرى ..**

"لماذا نأكل – وماذا نأكل"

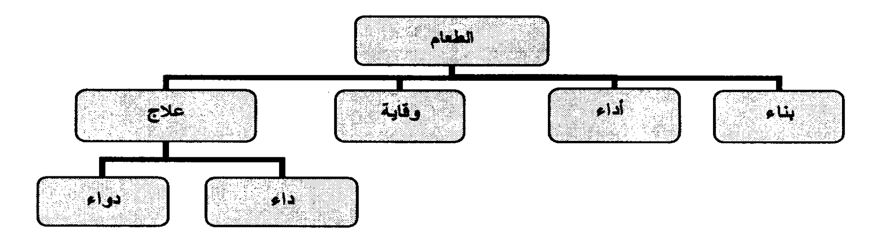
ويجب أن تعلم أيها القارئ أن كل ما نذكر في هذا الكتاب عن الطعام وقيمته الغذائية وفوائده الصحية هى نتائج حقيقية حصل عليها الآلاف من العلماء والباحثين والأطباء الذين قضوا سنوات أعمارهم للحصول على النتائج والفوائد والقيم الفعلية للطعام .. ليقدموا للبشرية ما يفيدها ولا يضرها.

المؤلف

البداية

أنت = ما تأكل

✍ أجمع علماء التغذية و الأطباء على أن الصحة و المرض فيما نأكل



إن الطعام الجيد المتوازن المتنوع هو الذى سوف يزود جسمك بالمئات من المواد الغذائية وغير الغذائية التي تبنى الجسم البناء الصحيح ليؤدى وظيفته ويقيه من الأمراض ويعالجه مما يصيبه.

ويلعب الطعام دور البطولة للحصول على الصحة والحيوية المثالية.وإن الطعام السئ هو الذى يهدم الجسم فلا يقوم بأداء وظائفه ويعرضه للأمراض.

- يقول **أبوقراط** "اجعل الطعام دواء واجعل الدواء طعاماً".

- ويقول الدكتور **دى.سى.جارفيس** في كتابه الطب الشعبى الطبيعى " **الغذاء وقاية وشفاء**".

- ويقول السيد / **ديبرا فلوجم بروس**- د.**هاريس مايلوين** في كتابهما "**الطب البديل- الدليل غير الرسمى**". إن الطعام دواء ؛ واستخدما كثيرا مصطلح غذاء دوائى Nutraceutical ويعنى تناول الأغذية الصحيحة التي تحافظ على الصحة وقدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية على أكمل وجه.

لذلك يجب أن تنظر إلى الطعام الـذى يقـدم إليـك أو الـذى تطلـب تناولـه..واسـأل نفسك: هل هذا الطعام مفيد لصحتك أم هو ضار لها ؟

ويقول د. **جارفيس** إن المال الذي تقتصده من الطعام سـوف تدفعـه للطبيـب عنـدما تمرض وعند شراء الدواء لتستعيد صحتك .

يذكر كتاب "**الطب البديل — الدليل غير الرسمى** " عن العلاج الغذائى :

" إنه لقرون عديدة استخدمت الحضارات الطعام لعلاج المرضى" غير أن هـذا العـلاج الغذائى لم يدخل في دائرة الضوء والاهتمام سوى في العقد الحاضر فقط...وأن العلـماء الـذين اعتادوا على الاعتقاد أن الميكروبات هى التي تسبب الأمراض .. أصـبحوا الآن يقولـون إنـه بإمكانـنا التحكم في صحتنا بمنتهى البراعة ، وإن عادتنا الحياتية (مثل الطعـام الـذى نأكلـه) هى مفتاح مهم لهذا التحكم . ويقوم العلاج الغذائى على أساس تناول الأغذيـة الـصحيحة للبقاء أصحاء.

ويضيف الكتاب أن الأبحاث تؤكد أن العادات الغذائية تلعـب دورا هامـا ورئيـسيا في خمسة من أهم أسـباب الوفـاة عـلى مـستوى الولايـات المتحـدة الأمريكيـة وهـى الـسرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب والسكر وتصلب الشرايين وهذا ما يجعل العلاج الغذائى أمرا مصيريا للمحافظة على أداء الجسم لوظائفه الحيوية على أكمل وجه .

ويعلمنا هذا الكتاب ·· بالتغذية··

○كيف نكون أصحاء..

○وكيف نحافظ على صحتنا..

○وكيف نقى أنفسنا من المرض..

مكونات الغذاء المتوازن الجيد

يجب أن يحتوى على المواد التي يحتاجها الجسم وبدون قصور أو إفراط ... هذه المواد هى:

١) العناصر المعدنية في صورتها العضوية.

٢) البروتينات والأحماض الأمينية.

(كل جرام واحد من البروتينات يعطى أربع سعرات حرارية).

٣) الزيوت والدهون.

(كل جرام واحد من الدهون يعطى تسع سعرات حرارية).

٤) السكريات والنشويات والمواد الكربوهيدراتية.

(كل جرام واحد منها يعطى أربع سعرات حرارية).

٥) الفيتامينات.

٦) الإنزيمات.

٧) الهرمونات.

٨) الأحماض العضوية.

٩) مضادات الأكسدة.

١٠) الألياف .Fibers

••• كل كيلو جرام واحد من وزن الإنسان يحتاج إلى ٣٠ سعر حرارى يوميا. فعلى سبيل المثال : إذا كان وزن الجسم ٨٠ كجم فانه يحتاج إلى ٨٠كجم ×٣٠سعر = ٢٤٠٠ سعر حرارى.

يقول دكتور طبيب **"ماتياس راث"**: إن المعادن والفيتامينات والأحماض ضرورية جداً لصحة وعمل خلايا الجسم وبدونها يتعرض الجسم كله للمرض وهى مداميك الحياة وباستطاعة الجسم التخلص من أى فائض منها بدون أى مشاكل .

ويقول أيضاً إن الأبحاث التي قام بها بنفسه أثبتت أن فيتامين جـ يعالج بفاعلية أمراض القلب والشلل النصفى ويقي منها،وأن فيتامين أ يقوى جهاز المناعة ويعالج مرض الإيدز ويقى منه كما يقول أيضا أن عدد الأشخاص الذين يموتون يوميا بسبب الأعراض الجانبية للدواء الكيميائى يصل إلى ٣٠٠ شخص يومياً بالولايات المتحدة الأمريكية وحدها.

فوائد الغذاء المتوازن الجيد

يذكر الدكتور/ دى.سى. جارفيس في كتابه " **الطب الشعبى الطبيعى** " عن دور الطعام في بناء الجسم خلال مراحل العمر كما يلى:

أ) بناء الجسم :

العشرين سنة الأولى من عمر الإنسان مخصصة لبناء الهيكل العظمى والجهاز العضلى والقلب وجهاز الأوعية الدموية والجهاز التنفسى وكفاءة الهضم والإخراج وطاقة الجسم العقلية ونوازع الحب والبقاء والدفاع عن النفس.

ب) صيانة الجسم :

من سن العشرين إلى سن الخمسين مخصصة لصيانة الأجهزة الفسيولوجية التي تساعد الجسم على الشفاء ومقاومة الأمراض وإطالة سنوات قدرة الإنسان على القيام بالأعمال الوظيفية .

ج) إعادة بناء الجسم :

سنوات ما بعد الخمسين مخصصة لإعادة بناء الجسم من أجل فترة حياة أطول.

★ ومن فوائد الغذاء في بناء الجسم أنه :

- يحافظ على قوة العظام.
- يساعد على الاحتفاظ بالوزن الطبيعى الأمثل .

دور الطعام في أداء الجسم :

خلال مراحل العمر المختلفة من الطفولة مرورا بسن النضوج حتى الوصول إلى الشيخوخة متجنبين مظاهرها حتى النهاية وتخطى سنوات العمر السبعين يكسب الآلة الإنسانية المتمثلة في الجسم ما يلى :

١- يحافظ على صحة وقوة القلب .

٢- يحافظ على ضغط الدم الطبيعى.

٣- يزيد من الكفاءة الذهنية والقدرة علي التركيز وكفاءة طاقة المخ .

٤- يكسب الشعور بالهدوء والرغبة في النوم.

٥- يحافظ علي الهضم الجيد.

٦- يحافظ على سمع وبصر قويين.

٧- يزيد من كفاءة الجسم ويحافظ عليها ليقوم بالمجهود العضلي والأعمال المضنية دون تعب.

٨- يكسب الصحة الجيدة ويحافظ عليها ويعيد حيويتها إذا كان قد فقدها.

٩- يكسب الشعور بالطاقة والحيوية اليومية المتزايدة.

دور الطعام في وقاية الجسم :

١ - يقوي جهاز المناعة ويحافظ علي قدرته علي آداء وظائفه بأعلي مستوي ممكن من الكفاءة.

٢ - يحفظ الجسم من الإصابة بالأمراض ويقيه منها.

دور الطعام في الشفاء :

١- يساعد الجسم علي الشفاء.

٢- يساعد الجسم علي التغلب علي الأمراض والتخلص منها ليظل خاليا من الأمراض حتي آخر العمر.

٣ - يساعد علي مواصلة الحياة في أتم صحة حتي لو كان الإنسان مصابا بمرض مزمن.

العلاقة بين الطعام وطول العمر

يذكر الدكتور **جارفيس** أن هناك دراسات موسعة تؤكد وجود علاقة وثيقة بين كمية الطعام المتناول يوميا وإطالة العمر.

📖 **وأشار إلى أن كمية الطعام التي تؤكل يوميا يجب أن تحتوي على :**

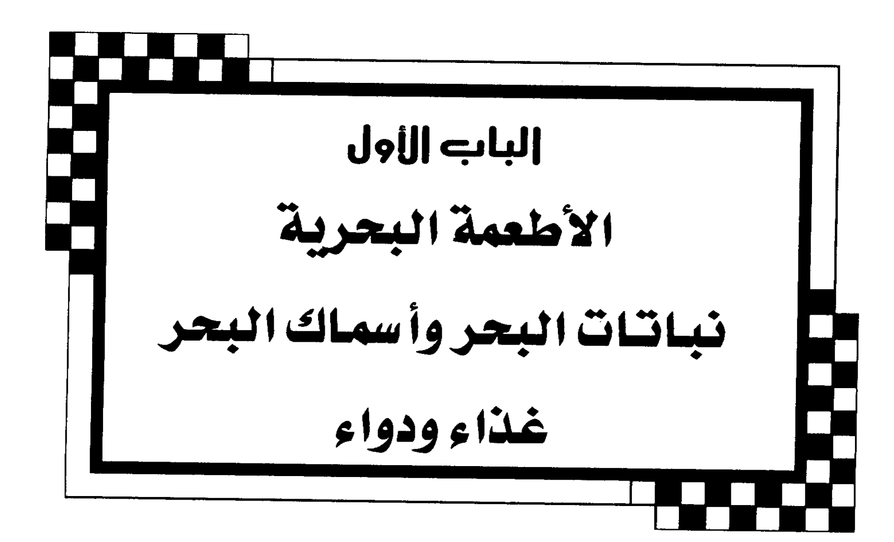
١- نسبة عالية من الكربوهيدرات : مثل السكريات والنشويات المتمثلة في الفواكه والثمار اللبية أو اللحمية مثل العنب والموز والطماطم والجذور والأوراق الخضراء الصالحة للأكل.

٢- نسبة منخفضة من البروتينات : المتمثلة في اللحوم والدجاج والبيض .

ويذكر السيد / **فلوجم بروس** والدكتور/ **هاريس مايلوين** في كتابهما " **الطب البديل – الدليل غير الرسمي** ".

" أنه في الولايات المتحدة الأمريكية زاد متوسط عمر الفرد من ٦٦ سنة في عام ١٩٥٠ إلى ٧٥ سنة في عام ١٩٧٥ بسبب السلوك الغذائي ".

***



الباب الأول

الأطعمة البحرية

نباتات البحر وأسماك البحر

غذاء ودواء

الباب الأول

الأطعمة البحرية

"نباتات البحر وأسماك البحر"

غذاء ودواء

☺ متى تبدأ حياة الإنسان ؟.....

- يقول د.أوليفر وندل هولمز : " إن حياة الإنسان تبدأ قبل ولادته بمائة عام ".

- ويقول د.جارفيس: " إن حياة الإنسان تبدأ قبل ولادته بتسعة أشهر عندما كان بويضة مخصبة بحيوان منوى وتصبح هى البداية الحية للإنسان عن طريق الغذاء والمأوى و الدفء الدائم وطرح الفضلات " .

والأم سليمة الجسم التي تأكل الطعام المتوازن الجيد قبل الولادة ليس له بديل لإعطاء الجنين البداية السليمة لصحته.

✍ وتتلخص فوائد تناول الطعام المتوازن الجيد على صحة الأم والطفل عند ولادته..فيما يلي:

- بالنسبة للأم :

١ - يعيد للأم سليمة الجسم القدرة على الإنجاب الذى قد يكون توقف عندها.

٢ - تكون الولادة سهلة وتتم في زمن قصير.

٣ - يكون شفاء الأم بعد الولادة سريعا.

٤ - تستعيد قوتها وعافيتها بسرعة.

٥ - تكون كمية حليب الأم كافية لإرضاع الطفل كلما رغبت في ذلك.

- بالنسبة للطفل :

١ -وجه الطفل عريض وجيد .

٢-شعر رأسه كثير ويحتاج إلى قصه في اليوم التالى لولادته.

٣-أظافره قوية وطويلة وتحتاج إلى قصها .

٤-كل فك من فكيه له شكل نعل الفرس مما يتيح خروج كل سن من الأسنان دون تزاحم .

٥-عملية الهضم والإخراج طبيعية وجيدة .

٦-قوى ونشيط .

٧-جهازه العضلى قوى بحيث يستطيع رفع رأسه عن الوسادة بمفرده قبل أن يصبح عمره أسبوعاً واحداً .

٨-عقل الطفل ممتاز.

٩-أثناء نموه يلاحظ التناسق الجيد بين عقله وعضلاته.

وعموما فإن أسنان الطفل عندما تخرج تبين ما إذا كانت الأم تناولت الغذاء الصحيح أم لا.

ويقول الدكتور/ **جارفيس** : إنه يجب تقوية الطعام الذى تتناوله الأم يوميا بإضافة ما يلى:

١- **خل التفاح** : الذى يقدم للأم الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمعادن الأخرى المشاركة التي تعمل على النمو المنتظم وإنتاج النسل وإحداث تغيرات كيميائية في الجسم .

٢- **العسل الأبيض** : الذي يقدم الفيتامينات والمعادن الموجودة في رحيق الأزهار .

مما يتكون جسم الإنسان :

يقول الدكتور **محمد كمال عبد العزيز** الأستاذ بجامعة الأزهر في كتابه **" عليكم بالشفاءين العسل والقرآن "** ما يلي :

" إن الله خلق الإنسان من تراب الأرض والماء . وهما يحتويان على كل العناصر الموجودة في الكون. وبذلك يحتوي جسم الإنسان علي كل العناصر المعروفة ولكن بنسب

مختلفة، وكل عنصر له وظيفته التي يؤديها في الجسم، ولا يمكن لأي عنصر أن يحل محل عنصر آخر في وظيفته الفسيولوجية، وأن الزيادة أو النقص في أي عنصر عن نسبته الطبيعية في الجسم يؤدي إلى اختلال وظائف الجسم وظهور الأمراض المرتبطة بهذا العنصر، وتختفي هذه الأمراض إذا عادت كمية العنصر إلى نسبتها الطبيعية بالجسم مرة أخرى".

وذكر في كتاب " **الطب البديل – الدليل غير الرسمي** " جدول المعادن التي تساعد علي إتمام التفاعلات الكيميائية داخل خلايا الجسم والمطلوبة للنمو الطبيعي والتطور والحفاظ علي الصحة الجيدة ومنها ما يلي :

١ – بورون.٢– بوتاسيوم .٣– حديد .

٤ – زنك .٥– سيلينيوم . ٦– سيليكون.

٧– صوديوم.٨– فوسفور.٩– فلور.

١٠ – فانديوم.١١ – كالسيوم.١٢ – كلور.

١٣ – كروم. ١٤ – كوبالت.١٥ – كبريت.

١٦ – مغنسيوم.١٧ – منجنيز.١٨ – موليبدنيم.

١٩ – نحاس.٢٠ – نيكل.٢١ – يود.

البيت الإنساني

يقول دكتور **جارفيس** إن سكان ولاية فيرمونت الأمريكية يسمون الجسد الإنساني بأنه **بيتنا الإنساني** الذي نعيش فيه ولكي نطيل فترة إقامتنا فيه يجب علينا أن:

١- نبنيه بناء سليما .

٢- نقوم بصيانته وإعادة بنائه من جديد .

٣- نحافظ علي كفاءته وإطالة مدة بقائه.

♦ **لذلك علينا أن نختار له الاختيار السليم لكل من :**

١- الطعام الذى نأكله .

٢- السوائل التي نشربها .

٣- الهواء الذى نستنشقه.

♦ **ويعتمد طب فيرمونت الشعبى على ثلاثة مبادئ هى :**

١- **الإصلاح** : إصلاح ما يتلف من أنسجة الجسم .

٢- **المقاومة**: مقاومة الأمراض .

٣- **الشفاء**: الشفاء بعد حدوث المرض .

♦ **ويتكون جسم الإنسان مما يلى:**

أ) **الأجهزة** : مثل الجهاز الهيكلى والجهاز التنفسى والجهاز الدورى والجهاز الهضمى والجهاز البولى والجهاز التناسلى والجهاز العصبى .

ب) **الأعضاء** : كل جهاز يتكون من أعضاء .

ج) **الأنسجة** : كل عضو يتكون من أنسجة يعتبرها أهل فيرمونت بأنها التربة ولكن بشكل إنساني .

د) **الخلايا** : كل نسيج يتكون من خلايا وهى أصغر أجزاء الجسم والتي يبنى بها الجسم كله – فهى الوحدة البنائية للجسم، وكل خلية لها مكانها الخاص بها في الجسم الإنسانى، ولها وظيفة محددة. والخلية بدورها تتكون من العناصر المعدنية في صورتها العضوية والتي تصل إليها من النبات أو الحيوان اللذين نأكلهما.

□ التركيب المعدنى لجسم الإنسان :

إن تركيب جسم الإنسان بدءا من الخلية هو معدني الأصل، ويقول العلماء إن كثرة عدد العناصر المعدنية التي تسيطر علي الجسم وتجعله يقوم بوظائفه مثيرة للعجب، فجميع المعادن مشتركة في هذا العمل فيما عدا الذهب والفضة.

وقد قدر بعض العلماء عدد العناصر الداخلة في تركيب الجسم البشري بخمسة وأربعين عنصراً ، وكميتها التي يحتاجها الجسم الإنساني لحفظ توازنه المعدني كميات صغيرة جدا، وعلينا أن ندعمه بها لما لها من أهمية قصوى.

وتبدأ أهمية العناصر المعدنية للجسم منذ أن يكون جنينا في بطن أمه أثناء الحمل وعندما ينقص عنصرا واحدا أو أكثر من هذه المعادن في الطعام الذي تأكله الأم الحامل يوميا فان تركيب جسم الطفل هو الذي سوف يتحمل العواقب.

وأن نقص العناصر المعدنية في جسم الإنسان وكذلك النبات والحيوان يعرضه إلى سلسلة كاملة من الأمراض المرتبطة بنقص هذه العناصر الحيوية.

ويقول د. **جارفيس** : أن أكثر العناصر المعدنية أهمية بشكل أساسي لتركيب جسم الإنسان حسب أهميتها الظاهرية هي:

(اليود ـ النحاس ـ الكالسيوم ـ الفسفور ـ المنجنيز ـ الصوديوم ـ البوتاسيوم ـ الماغنسيوم ـ الكلور ـ الكبريت) .

📖 وجميع هذه العناصر كانت موجودة في التربة فيما عدا اليود الذى موطنه الاصلي هو البحر .

البوتاسيوم

في الطب الشعبى لولاية فيرمونت الأمريكية يمثل البوتاسيوم المكانة الأعظم أهمية بين العناصر المعدنية الأخرى ، بل يعتبر العنصر الأساسى بينهم جميعا ، وتزداد فاعليته عندما تصاحبه العناصر المعدنية الأخرى .

الفوائد الهامة لعنصر البوتاسيوم :

١- عنصر جوهرى لحياة كل كائن حى وبدونه لا توجد حياة .

٢- هو العنصر المسئول عن النمو الطبيعى للإنسان والنبات والحيوان .

٣- يساعد خلايا الجسم وأنسجته على الاحتفاظ برطوبتها لذلك فهو ضرورى للأنسجة اللينة .

٤- يقوم بوظائف حيوية داخل خلايا الجسم .

٥- وجود البوتاسيوم بكمية كافية داخل الخلية يعمل على سحب الرطوبة من جسم البكتريا التي تهاجمها فتقتلها ويتوقف المرض ويقضى على غزو الفطريات والأحياء الدقيقة المدمرة للجسم .

٦- يساعد الجسم على تعويض الأنسجة التالفة .

٧- يساعد على التفكر بوضوح وإرسال الأكسجين إلى المخ .

٨- له تأثير مباشر على عضلات الأمعاء وينشطها وينبه حركتها .

٩- يساعد الجسم على التخلص من فضلاته .

أضرار نقص البوتاسيوم :

١- يكون النمو غير طبيعي وقصر القامة .

٢- يحدث نخر بالأسنان أكثر مما يجب .

٣- تساقط الشعر .

٤- تكسر الأظافر .

٥- عدم القدرة على تعويض الأنسجة التالفة ويكون شفاء الجروح والكدمات بطيئاً .

٦- يكون الجلد أكثر عرضة للحكة (الهرش) .

٧- يظهر على الجلد دمامل صغيرة .

٨- قد يشعر الإنسان بظهور التهاب المفاصل .

٩- عرضة لظهور تشكيلات صلبة في أسفل القدمين وتتشكل مسامير القدمين (الكالو) بسهولة .

١٠- يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالزكام وأكثر حساسية للبرد وأكثر عرضة لبرودة اليدين والقدمين.

١١- أكثر عرضة للإصابة بالأمراض .

١٢- أكثر عرضة لفقد الشهية والشعور أحيانا بالغثيان والقيء.

١٣- يكون معرضا للإصابة بالإمساك .

١٤- يكون معرضا للإصابة بتشنجات في عضلات الجسم وبصفة خاصة عضلات الساق ويحدث ذلك ليلا .

١٥- يكون معرضا للإصابة بارتعاش الرموش وزاوية الفم .

١٦- يسهل تكرار عدد مرات الإرهاق العصبى والفكرى .

١٧- قد يجد صعوبة في النوم المريح ليلا .

١٨- تصبح الراحة والاسترخاء أكثر صعوبة .

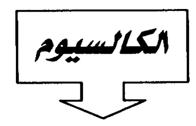
١٩- يحدث بعض النقص في النشاط الفكرى ويصعب قليلا اتخاذ القرار ولم تعد الذاكرة قوية كما كانت من قبل ويؤدى إلى ضعف الذاكرة. .

٢٠- سرعة التعب ونقص في التحمل العضلى .

٢١- توقف الحمل عند بعض السيدات اللاتي حملن من قبل .

ويقول الدكتور: **أيمن الحسينى** " إن الجسم يفقد يوميا حوالى ١٦٠٠ ملليجرام من البوتاسيوم يمكن تعويضها بتناول سمك البحر ونباتات البحر **أو** التمر (كل ١٠٠ جم من التمر يحتوى على ٧٦٠ ملليجرام من البوتاسيوم) " .

••• فكلما تقدم عمر الإنسان كلما وجب عليه تناول المزيد من البوتاسيوم يوميا .



الفوائد الهامة لعنصر الكاسيوم :

١- الكالسيوم ضرورى لبناء الأنسجة الصلبة - فالمركبات التي تكون العظام والأسنان والأظافر والشعر تتكون من :

- ١٠ أجزاء من الكالسيوم (وفي الغالب تكون الكمية الموجودة منه في الجسم أقل من اللازم) .



٤ أجزاء من الفوسفور (وفي الغالب تكون الكمية الموجودة منه في الجسم كافية) .

ولزيادة كمية الكالسيوم في الدم يجب تناول العسل الأبيض .. وتدل الدراسات أن الكالسيوم الموجود في العسل الأبيض يصل إلى الدم بعد ساعتين ونصف من تناوله ويظل في الدم لمدة ٢٤ ساعة .

٢- يقى الجسم من ضعف العظام (يحتاج الإنسان من ٤٠٠-٨٠٠ ملليجرام في اليوم) .

٣- يحافظ على المستوى الطبيعى لضغط الدم الانبساطي (وهى القيمة السفلى لضغط الدم) لأنه يقاوم تأثير ضغط الدم .

أضرار نقص الكالسيوم :

١- عدم نمو الطفل بالقدر الكافي .

٢- يؤدى إلى مرض الكساح عند الأطفال .

٣- يؤدى إلى لين العظام عند الكبار .

٤- التعرض لنخر الأسنان .

٥- سهولة تكسر وتقصف الأظافر .

٦- زيادة تساقط الشعر الذى يبدو واضحا بين أسنان المشط أثناء عملة التمشيط .

علاقة عنصر البوتاسيوم بعنصر الكالسيوم :

يدخل الكالسيوم إلى جسم الإنسان عن طريق:

١- شرب الماء الغنى بالكالسيوم .

٢- أكل الطعام الغنى بالكالسيوم .

وينتقل إلى سوائل الدم والى سوائل اللمف المحيط بخلايا الجسم وبين جدرانها وهذه السوائل يكون تفاعلها الفسيولوجي الطبيعي ضعيف القلوية ... وإذا زادت قلويتها عن ذلك (ويستدل على ذلك عندما يكون بول الإنسان قلويا) فإن الكالسيوم يترسب في الأنسجة وعلى مفاصل الجسم ويؤدى إلى ظهور الأعراض التالية :

١- صعوبة القيام والجلوس .

٢- صعوبة الحركة بشكل جيد .

٣- التهاب وتيبس كل مناطق الجسم .

٤- تضخم المفاصل والركب .

➢ **ويذكر الدكتور جارفيس في كتابه ما يلي :**

١- إن أحد المزارعين اشتكي له من تيبس والتهاب كل مفاصل جسمه فوصف لـه العـلاج التالي :

" ضع ملء عشر ملاعق صغيرة من خل التفاح في كأس به ماء ويشرب مع كل وجبـة (أي ثلاث مرات في اليوم) ويستمر علي ذلك لمدة شهر "... وكانت النتيجة شـفاء المـريض تماما.

٢- ونفس العلاج وصفه الدكتور **جارفيس** لمريض مصاب بتضخم الركبة والتي عادت إلى حجمها الطبيعي بعد فترة من العلاج تعتمد علي **عاملين أساسيين هما** :

أولا : الوسط الحمضي لخل التفاح الذي يعمل علي تحويل قلوية الدم إلى حمضية وإذابـة الكالسيوم المترسب .

ثانيا : أن البوتاسيوم الموجود في خل التفاح يتحكم في استفادة الجـسم مـن الكالـسيوم الموجود به .

٣- إذا فشل العظم المكسور عن الالتحام مرة أخري يجب علي المـصاب شرب خـل التفـاح بعد كل وجبة وإشباع الدم به (ويستدل علي ذلك بتحول البول من الجانب القلوي إلى الجانب الحمضي) ، حيث يعمل الحمض الطبيعي والبوتاسيوم الموجودان في الخل علي إذابة الكالسيوم المترسب وإعادته إلى سائل الدم مرة أخري .

ويمكن للمريض شرب عصير التفاح أو العنب أو التوت البري أو تنـاول حبـة مـن " نبات الكليب " مع كل وجبة وهو مصدر ممتاز للبوتاسيوم .

٤- احدي السيدات كانت مصابة بالتهاب المفاصل وقد تناولت العـسل الأبـيض بـصورة منتظمة لمدة عام وشفيت تماما من المرض ويرجع ذلك إلى عنصر البوتاسـيوم الموجـود في العسل الأبيض .





من المعروف أن دم الإنسان في حالته الطبيعية العادية يكون ضعيف القلوية ، ولكنه يتحول إلى الحمضية نتيجة لعدة عوامل هى:

١- عندما يستخدم الإنسان عضلاته في العمل أو اللعب أو بذل مجهود .

٢- أثناء النشاط الحيوى للخلايا ينتج حامض اللبنيك والكربونيك والفوسفوريك والكبريتيك .

٣- نتيجة نشاط خلايا الجسم عند قيامها بحرق ما يتناوله الإنسان من طعام .

فوائد عنصر الصوديوم (الموجود في ملح الطعام)

١- يدخل في إنتاج حمض الهيدروكلوريك الذى يشكل جزءا أساسيا من عصارة المعدة ويساعد على هضم المواد البروتينية في الجسم .

٢- الصوديوم الموجود في الدم يقوم بتحييد زيادة الحمض الناتجة من العوامل السابقة ويحافظ علي التفاعل القلوي الضعيف العادي للدم .

٣- يعمل علي اتزان الماء بالجسم .

الأجهزة التي تنظم التوازن الكيميائي بين الحمض والقلوي في الجسم :

١- الدم .   ٢- الكليتين .   ٣- الرئتان .

ويتم ذلك علي النحو التالي :

الدم والكليتان :

١- بعد الأكل مباشرة ووصول الطعام إلى المعدة تفرز الأحماض داخل المعدة لهضم الطعام ويصل الحمض بالمعدة إلى ذروته ويكون الدم أكثر قلوية .

٢- تقوم الكلية بالسماح للصوديوم بالمرور بها وتكون النتيجة تحول البول إلى التفاعل القلوي .



٣- بعد هضم الطعام في المعدة وامتصاصه بالأمعاء ينتقل إلى تيار الدم ويصل الحمض إلى الدم ويقل ما يحتويه الدم من الصوديوم ، ويرغب الدم في التخلص من الحمض الزائد .

٤- يمر الحمض الزائد من الكلية ويعيد البول إلى تفاعله الحمضى العادى .

الرئتان :

عند تدفق الدم في الرئتين ينطلق منه حمض الكربونيك وبذلك يتخلص الدم من الحمض ويحتفظ بتفاعله القلوى الضعيف العادى .

علاقة عنصر البوتاسيوم بعنصر الصوديوم :

"التوازن بين البوتاسيوم والصوديوم "

يجب أن نعلم الحقائق العلمية التالية :

أولا:

١) السائل الموجود داخل خلايا الجسم يمثل ٥٠ ٪ من وزن الجسم .

٢) السائل الموجود في الدم يمثل ٥٪ من وزن الجسم .

٣) السائل الموجود بين أوعية الدم والخلايا يمثل ١٥٪ من وزن الجسم .

وبذلك يكون:

- ٥٠٪ من سوائل الجسم توجد داخل خلايا الجسم .
- ٢٠٪ من سوائل الجسم توجد خارج خلايا الجسم .

ثانيا :

- البوتاسيوم والصوديوم لكل منهما القدرة على جذب السائل نحوه .

ثالثا :

- البوتاسيوم موجود داخل خلايا الجسم وهو المسئول عن جذب السائل داخل كل خلية .

الصوديوم موجود خارج خلايا الجسم وهو المسئول عن جـذب السـائل خـارج كـل خلية .

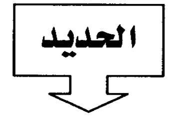
➢ **النتيجة :**

* على مدى الحياة تستمر المبارزة بينهما.

- فعندما يكون البوتاسيوم هو الغالب ينتقل السائل من خارج الخلايا إلى داخلها .
- وعندما يكون الصوديوم هو الغالب ينتقل السائل من داخل الخلايا إلى خارجها .

* إذا زادت كمية ما يتناوله الإنسان من ملح الطعام ازداد معه فقـدان البوتاسـيوم مـن داخل خلايا الجسم ، وتكون النتيجة فقد الجسم للبوتاسيوم وهو العنصر الضرورى الوحيـد الذى يجعل الجهاز العصبى يعمل بصورة سليمة .

* البوتاسيوم هو الذى يحدث التوازن مع الصوديوم داخل الجسم ... لـذلك... " كـل شخص يرغب في التمتع بالحياة إلى أبعد حدودها عليه أن يتعلم كيـف يـسيطر عـلى التـوازن بين البوتاسيوم والصوديوم .



الحديد

فوائد عنصر الحديد :

١ - يدخل في تكوين هيموجلوبين الدم ليحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم .

٢ - تحتاجه الغدد الجنسية .

أضرار نقص عنصر الحديد :

أثبتت الدكتورة / **الينور هوتيني** خبيرة التغذية الأمريكية أن نقص عنصر الحديـد عنـد الأطفال يتسبب في تشتيت ذهن الطفل و عدم تركيزه في الدراسة وإصابته بالقلق والعصبية .

علاقة البوتاسيوم بالحديد :

يذكر الدكتور **جارفيس** أن الدورة اللمفاوية تتكون من قنوات وفجوات وعقد وغدد ، وقد يحدث في هذه العقد انسدادات وتتورم بسبب القروح والانتفاخات في الأنسجة .

كما أن السائل اللمفاوي عديم اللون هـو الـذي يعطـي الخلايـا الغـذاء والأكـسجين ويحمل عنها الفضلات الناتجة عن النشاط الحيوي للخلايا .

ويعزي الدكتور **جارفيس** أن السبب يرجع إلى ترسب الحديد في القنـاوات اللمفاويـة بسبب عدم وجود الكمية الكافية من البوتاسيوم في الجسم ، وعند تزويد الجسم بالبوتاسـيوم يختفي الانسداد ويتضائل حجم الغدد اللمفاوية .



فوائد عنصر الفوسفور :

١- يحافظ علي النمو الطبيعي للعظام والأسنان .

٢- يقلل من الآلام الناتجة عن التهاب العظام .

٣- ضروري لانتظام ضربات القلب .

٤- عنصر فعال للدماغ .

٥- يدخل في بناء خلايا المخ وبخاصة المسئولة عن التفكير والتناسل .

٦- ضروري لنقل نبضات الأعصاب .

٧- عنصر فعال لأعضاء التناسل .

٨- هام لغدة البروستاتا والسائل المنوي .

٩- يساعد علي تمثيل النشا والدهون .



فوائد عنصر الماغنسيوم :

١- يساعد الجسم علي امتصاص البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والصوديوم .

٢- يقاوم ضعف العظام (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٣٠٠-٥٠٠ ملليجرام)

٣- يحول سكر الدم إلى طاقة .

٤ - يخفف من حالات سوء الهضم .

٥ - يساعد علي مقاومة الإكتئاب

٦- يعمل علي تنظيم الإثارة الكهربية الكيميائية لانقباض العضلات لذلك يعمل علي تهدئة أعصاب العضلات .

٧- يفيد في علاج الضعف الجنسي (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٢٠٠-٤٠٠ ملليجرام).

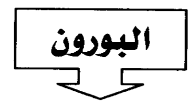
٨- يقي من متاعب البروستاتا (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٢٠٠-٤٠٠ ملليجرام).

٩ - تحتاجه الغدة الكظرية .



فوائد عنصر المنجنيز :

يقاوم ضعف العظام (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٥- ١٠ ملليجرام).



@ **فوائد عنصر البورون :**

يقاوم ضعف العظام (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٢ – ٣ ملليجرام) .



@ **فوائد عنصر الزنك :**

١ - مضاد للشيخوخة (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١٥-٢٥ ملليجرام).

٢- يقاوم ضعف العظام (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١٠-٢٠ ملليجرام) .

٣- يقاوم الكتاراكت " المياه الزرقاء بالعين " (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١٠٠-٢٠٠ ملليجرام)

٤- عنصر هام لعمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم .

٥- يفيد في علاج الضعف الجنسي .

٦- يقي من متاعب البروستاتا (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٧٠-١٥٠ ملليجرم لمدة أسبوعين ثم تنخفض إلى ٢٥-٥٠ ملليجرام).

السيلينيوم

☺ فوائد عنصر السيلينيوم :

١- مضاد للشيخوخة (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٥٠-٢٠٠ميكروجرام) .

٢- يحافظ على نضارة الجلد ويقاوم التجاعيد (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا٥٠-٢٠٠ ميكروجرام) .

٣- يقاوم الكتاراكت (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١٠٠-٢٠٠ميكروجرام) .

٤- يحافظ على المستوى الطبيعى لضغط الدم المرتفع (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٥٠-١٠٠ميكروجرام) .

٥- يزيد مناعة الجسم ومقاومته للعدوى .

٦- يقي من أمراض السرطان (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا١٠٠- ٢٠٠ميكروجرام) .

٧- يقي من متاعب البروستاتا (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٥٠- ٢٠٠ميكروجرام) .

☺ قررت منظمة الصحة العالمية أن الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ٤٠-١٠٠ ميكروجرام .



أضرار نقص عنصر السيلينيوم :

حدوث اضطرابات بوظائف الأعضاء المختلفة مثل :

- المخ .
- القلب .
- الكبد .
- البنكرياس .
- الجهاز التناسلي .



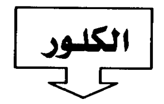
فوائد عنصر السيليكون :

يقي من ضعف العظام (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١٥-٢٥ ملليجرام).



فوائد عنصر الكبريت :

ضروري لتكوين خلايا الجلد والأظافر والشعر .



فوائد عنصر الكلور :

يحتاج البنكرياس إلى الكلور .



تحتاج الغدة الجار درقية إلى الكوبالت والنيكل.

النحاس

فوائد عنصر النحاس:

١- مفيد لصحة القلب (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١-٢ ملليجرام).

٢- خافض للكولسترول الضار (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١-٢ ملليجرام) .

٣- يقاوم ضعف العظام (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١-٢ ملليجرام) .

٤- يقاوم الكتاراكت " المياة الزرقاء في العين " (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١-٣ ملليجرام) .

٥- يحفز فعل الحديد لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب كرات الدم الحمراء، أى أن الحديد والنحاس لازمان لتكوين الهيموجلوبين .

أضرار نقص عنصر النحاس:

يؤدى نقصه إلى ارتفاع ضغط الدم بحوالى ١٥٪ (الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا ١-٢ ملليجرام) .

النيتروجين (البروتين)

النيتروجين هو " المكون الأساسى للبروتين " - ويحتاج جسم الإنسان إلى البروتين لإصلاح ما يتلف من أنسجته بسبب العمل اليومي - ولأن البروتين لا يخزن داخل الجسم فإن الفائض منه يطرحه الجسم خارجه إلا أن الإفراط في تناول البروتين يؤدى إلى إصابة الإنسان بالأمراض الآتية :

١- الإصابة بمرض داء الملوك (النقرس) .

٢- توجد علاقة بين الطعام اليومي المحتوي علي نسبة عالية من البروتين وتكون حصايات اليورات في المثانة والكلية في الإنسان.

٣- سيلان زكامي في المجري التنفسي .

٤- انفلونزا .

٥- زكام متكرر .

٦- مشاكل في الجيوب الأنفية .

٧- هجمات الالتهاب الشعبية .

٨- أحيانا مشاكل في الرئة .

٩- الحمض الأميني (الأرجنين) يؤدي نقصه في طعام الذكور إلى حدوث قصور في تكون الحيوانات المنوية حيث يدخل بنسبة مرتفعة في البروتينات المكونة لنواة الخلية - أي البروتامينات والهستونات والأسبرمين والأسبرميدين اللذان يوجدان في النطفة الآدمية.

لذلك كان من الضروري دراسة ما تتناوله من البروتين - والأفضل تناول كمية قليلة من البروتين وكميه غنية بالخضروات والفاكهة والمكسرات والبقول بالإضافة إلى الأطعمة البحرية وأسماك البحر .

اليود

يقوم اليود بسبع وظائف هامة في جسم الإنسان تجعله عنصرا هاما ورئيسا في حياة الفرد **وهذه الوظائف هي :**

📖 **الوظيفة الأولي :** "علاقة اليود بالقدرة علي مقاومة المرض " الوظيفة الأساسية للغدة الدرقية هي قتل الجراثيم الضارة بالجسم فإذا كانت تمتلك ما يكفيها من اليود أمكنها ذلك من القيام بهذه الوظيفة علي شكل صحيح، ويتوقف ما تملكه الغدة الدرقية من اليود علي ما يتوافر منه في الطعام .

ومن المعروف أن الدم يمر خلال الغدة الدرقية كل سبع عشرة دقيقة وعند شعورها بوجود الجراثيم فإنها تقوم بدفع اليود الذى يقتل بدوره الجراثيم الضعيفة الموجودة بالدم والتي تدخل إليه عن طريق جرح في الجلد أو بطانة الأنف أو البلعوم أو عن طريق الطعام الممتص من الجهاز الهضمى .

أما الجراثيم القوية فإنها تضعف ويزداد ضعفها مع كل دورة من دورات الدم داخل

الغدة الدرقية حتي تقتل في النهاية . وتوجد دلالات هامـه تـدل عـلي أن لليـود القـدرة عـلي القضاء علي الأحياء الدقيقة والبكتريـا والفيروسـات والطفيليـات والحشرات مثـل : قمـل الرأس والذباب علي الجروح .

الوظيفة الثانية : " إعادة بناء الطاقة التي تمكننا مـن القيـام بالعمـل في حالـة نقص الطاقة وقوة التحمل "

هناك علاقة بين ما نتناوله من اليود وكمية الطاقة التي تملكها – لذلك عندما تـضعف طاقة وقوة تحمل الإنسان عند قيامه بالعمل – يجب عندئذ التفكير في اليود .

الوظيفة الثالثة : " تهدئة الجسم وإزالة التوتر العصبي "

عندما يزداد التوتر العصبي يحدث تهيج وصعوبة في الحـصول عـلي النـوم الهـادئ لـيلا ولتقليل التوتر العصبي وإعطاء الجسم الراحة والهدوء يجب تزويده باليود .

وفي طب فيرمونت الشعبي يمكن تحويل الطفل دون العاشرة المـصاب بـالتهيج وقلـة الصبر والقلق إلى طفل هادئ صبور خلال ساعتين بوضع قطرة واحدة من محلول " لوجـول اليودي " عن طريق الفم مضافة إلى كأس من عصير الفاكهة أو عصير الخـضروات أو كـأس به ماء مضاف إليه ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح محلي بالعسل الأبيض ، ولم تفشل هذه الوصفة ولو مرة واحدة في تهدئة الطفل العصبي .

الوظيفة الرابعة : " صفاء الـذهن والتفكـير الـسليم ومـساعدة العقـل عـلي العمل بشكل أفضل"

الوظيفة الخامسة : " حرق الـدهون الغـير مرغـوب فيهـا وعـدم تخزينهـا في الجسم" .

يعتبر اليود من أفضل المواد الحافزة لأكسدة الدهون الغير مرغوب فيها وهو بمثابة عود الثقاب الذي يطلق النار التي تحرقها .

الوظيفة السادسة : " الوقاية من الإنفلونزا والسعال والأمراض المعدية " .

الوظيفة السابعة : " المناعة تقريبا من الأمراض الجلدية والمعدية " .



● **أسباب نقص اليود في الجسم :**

١- إذا كانت التربة الزراعية التي يتناول منها الشخص غذاؤه فقيرة في اليود .

٢- معالجة مياه الشرب بغاز الكلور كعنصر مطهر والذي يتفاعل مع اليود المخزون في الغدة الدرقية ويفقده الجسم .

٣- تناول كثير من ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) .

● **كيف يحصل الجسم علي حاجته من اليود إلى الحد اللازم :**

توجد ثلاث طرق هي :

١- تناول الأطعمة الخارجة من البحر مثل الحبوب المجففة لنبات الكيلب أو أسماك البحر لغناها باليود .

٢- تناول المستحضرات الغنية باليود مثل زيت كبد الحوت .

٣- تناول محلول "لوجول اليودى " الموجود بالصيدليات .

٤- طلاء مساحة صغيرة من الجسم بطبقة خفيفة من اليود .

● **محلول " لوجول اليودي " :**

هو محلول يحتوي علي ٥ ٪ من اليود الأساسي مذاب في ١٠٪ من محلول يوديد البوتاسيوم وقد صنعه طبيب فرنسي اسمه لوجول .

● **شروط تناول هذا المحلول :**

١- أن تكون الجرعة صغيرة .

٢- تؤخذ في أيام معينة من الأسبوع .

٣- عند تحليل محتويات الجسم المعدنية لا نجد إلا أثار صغيرة منه .

٤- عشر نقاط من محلول لوجول تمثل أكثر مما يوجد في الجسم كله لذلك فان الجرعة من هذا المحلول يجب ألا تزيد عن نقطة أو نقطتين حسب وزن الجسم .

✍ علي سبيل المثال :

١- إذا كان وزن الجسم ٦٥ كيلوجرام أو أقل تكون الجرعة نقطة واحدة تؤخذ مع احدي الوجبات يومي الثلاثاء والجمعة من كل أسبوع .

٢- إذا كان وزن الجسم أكبر من ٦٥ كيلوجرام تكون الجرعة نقطتان بدلا من واحدة .

٣- إذا زادت نسبة الأمراض في المنطقة التي يسكن فيها الإنسان يكون من الأفضل تناول الجرعة ثلاث أيام في الأسبوع بدلا من يومين (أيام الاثنين والأربعاء والجمعة) .

٤- تؤخذ الجرعة من محلول لوجول قبل تناول الطعام بعشرين دقيقة .

٥- الطريقة التي يفضلها د٠ جارفيس هي : إضافة ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كأس به ماء ثم يمسك بالقطارة وهي في وضع أفقي للحصول علي اكبر قطرة وتضاف قطرة واحدة من محلول لوجول إلى محتويات الكأس ثم تحرك المحتويات بالملعقة وتشرب كالشاي أثناء الوجبه .

***

"التربة الزراعية وعناصرها المعدنية"

كان من الطبيعي لكي نبني بيتنا الإنساني "بناءا " سليما نشيطا متجددا في الصحة متحررا من المرض أن نزوده بجميع العناصر المعدنية اللازمة له من التربة التي خلق منها .

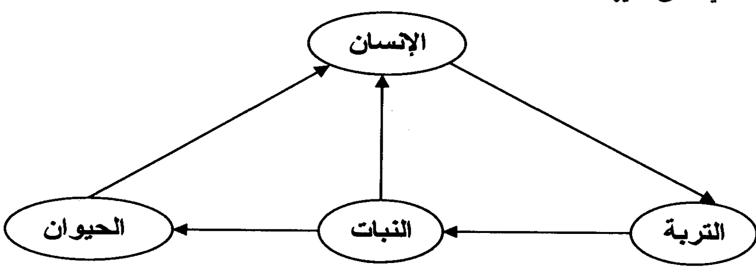
ويقوم النبات بدور العامل الوسيط الذى يقوم بأخذ العناصر المعدنية المكونة للتربة وتحويلها من صورتها الغير قابلة للغذاء إلى صورتها العضوية القابلة للغذاء .

وعندما تكون التربة جيدة الخصوبة وغنية بالعناصر المعدنية فإنه يمكن زراعة محاصيل زراعية لا يمكن زراعتها إذا فقدت التربة بعضا من خصوبتها .

🕮 دورة العناصر المعدنية :

(في التربة والنبات والحيوان والإنسان)

الشكل التالى يوضح دورة العناصر المعدنية المكونة لتربة الأرض وانتقالها إلى النبات الذى يحولها إلى عناصر معدنية في صورتها العضوية والتي تنتقل من النبات إلى الحيوان وإلى الإنسان ليتغذى عليها .



دورة العناصر المعدنية في التربة والنبات

والحيوان والإنسان



وبالنسبة لعدد هذه العناصر المعدنية فقد ذكر العلماء الروس بأنها أكثر من سبعين عنصرا اكتشفوها في النبات .. كما قاموا بتحليل العناصر الصلبة الموجودة في التربة وقدموا لنا الجدول التالى :

العنصر	٪	العنصر	٪
الأوكسجين	٤٩,٠	الزنك	٠,٠٠٥
السيلكون	٣٣,٠	السيزيوم	٠,٠٠٥
الألمنيوم	٧,١	النيكل	٠,٠٠٤
الكربون	٢,٠	النحاس	٠,٠٠٢
الحديد	٣,٧	الليثيوم	٠,٠٠٣
الكالسيوم	١,٣	البورون	٠,٠٠١
البوتاسيوم	١,٣	الرصاص	٠,٠٠١
الصوديوم	٠,٦	الجاليوم	٠,٠٠١
المغنسيوم	٠,٦	القصدير	٠,٠٠١
الهيدروجين	(٠,٥٠)	الكوبلت	٠,٠٠٠٨
التيتانيوم	٠,٤٦	التوريوم	٠,٠٠٠٦
النيتروجين	٠,١	الزرنيخ	٠,٠٠٠٥
الفوسفور	٠,٠٨	اليود	٠,٠٠٠٥
الكبريت	٠,٠٨	السيزيوم	٠,٠٠٠٥
المنجنيز	٠,٠٨	المولبيديوم	٠,٠٠٠٣
الباريوم	٠,٠٥	الاورانيوم	٠,٠٠٠١
السترونتيوم	٠,٠٣	البيريليوم	٠,٠٠٠١
الزركون	٠,٠٣	الجرمانيوم	٠,٠٠٠١
الفلور	٠,٠٢	الكادميوم	٠,٠٠٠٠٥
الكروم	٠,٠٢	السلنيوم	٠,٠٠٠٠٠١
الكلور	٠,٠١	الزئبق	٠,٠٠٠٠١٠
الفاناديوم	٠,٠١	الراديوم	٠,٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٨
الروبيديوم	٠,٠٠٦		

ومع تكرار زراعة النبات واستخلاصه للعناصر المعدنية المكونة للتربة وعدم تعويضها بالعناصر المعدنية المفقودة فإن التربة تفقد خصوبتها وتضعف ولا تصلح لزراعة المحاصيل التي كانت تزرع عليها من قبل.

وأى عنصر من العناصر تفقده التربة فإنه يفقد أيضا في النبات ويفقد كذلك في الغذاء الذى سوف نتغذى عليه ونكون بذلك قد أنقصنا من خلايا الجسم أو من " **بيتنا الإنسانى** " وهذه العناصر هي التي يعتمد عليها من أجل القيام بعمل متوازن للخلايا، و يلي ذلك اضطراب في فسيولوجية وكيمياء الجسم ، وفي الوقت المناسب تظهر علامات ودلائل وجود حالات مرضية .

الأسباب التي تؤدى إلى نقص العناصر المعدنية في التربة :

١- تكرار عمليات الزراعة عاما بعد عام وعدم تعويض التربة بالمعادن التي فقدت منها على صورة أسمدة معدنية .

٢- تكرار عمليات الري أثناء زراعة المحاصيل حيث يأخذ النبات ما يحتاجه من العناصر المعدنية وتتسرب كمية أخرى منه إلى باطن الأرض .

٣- بسبب هطول الأمطار الغزيرة التي تعمل على غسل الكثير من العناصر المعدنية وتجريفها إلى باطن الأرض



مياه البحر

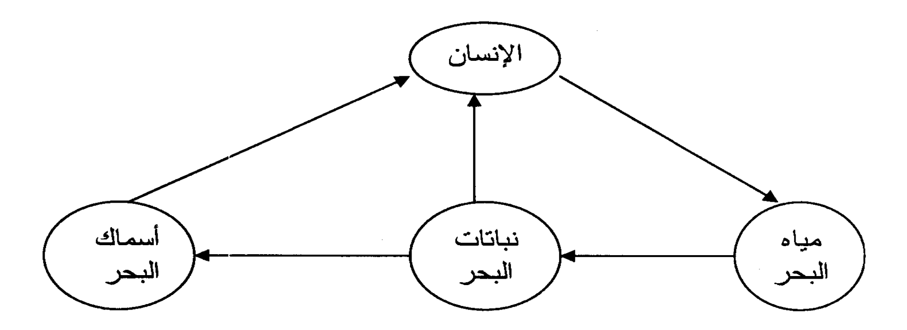
يتكون ماء البحر من ٣,٥ ٪ من المعادن غير العضوية الذائبة ويقدر أن كل ميل مكعب من مياه البحر تحتوى على ٢٠٠ مليون طن من المركبات الكيميائية بما في ذلك الذهب والفضة والمنجنيز والراديوم والباريوم والبروم واليود والكبريت وغيرها .

وتعتبر مياه المحيط مستودعا للثروة المعدنية وتبدو كمية المعادن التي في البر ضئيلة بالنسبة له ، بل إن ثروة المحيط المعدنية لا تنضب ويجب الاستفادة منها ، وإن كل عنصر ضروري لحياة النبات موجود دائما وبوفرة في كل مكان في البحر دون أى تناقص.

لذلك فإن النباتات البحرية لا تواجه أى نقص وتختار وتمتص ما يلزمها على أساس

متطلباتها الطبيعية وتحولها إلى مركبات عضوية صالحة كطعام طبيعي للأسماك البحرية والإنسان .

■أنظر دورة العناصر المعدنية البحرية التالية :



ويقول دكتور جارفيس أن تركيب جسم الإنسان يحتوى معادن تعادل ما يحتويه سبعة جالونات من ماء البحر. وعلى ضوء هذه الحقيقة يكون من الطبيعى أن نلجأ إلى ماء البحر لكى تزود الجسم بما يلزمه من المعادن بأن نأكل الأطعمة البحرية مثل نبات الكيلب أو أسماك البحر التي تتغذى على نباتات البحر .

نبات الكيلب kelp

(خضروات البحر)

من أشهر النباتات البحرية الكبيرة التي تستعمل كطعام داعم يقدم للجسم ما لا تقدمه النباتات التي تنمو على اليابسة.

ويحتوى هذا النبات على ٤٦ عنصراً معدنياً في صورته العضوية عن كتاب **"الطب الشعبى الطبيعى"** دكتور دى. سى جارفيس ......ترجمة الأستاذ / **رزق الله بطرس.**



🕮 التحليل الكيميائي للكيلب :

م	المكونات	النسبة المئوية
١	رطوبة	٦,٠٠ ٪
٢	بروتن (خام)	٧,٥٠
٣	ألياف (خام)	٧,٢٠
٤	أزوت (استخراج حر)	٤٥,٢٨
٥	دسم (استخراج بالأثير)	٠,٣٤
٦	رماد	٣٣,٦٨
	المجموع	١٠٠,٠٠ ٪

🕮 تركيب الرماد بالتقريب :

م	العناصر المعدنية	النسبة المئوية
١	كالسيوم	٪١,٠٠
٢	فوسفور	٠,٣٤
٣	ماغنسيوم	٠,٧٤
٤	صوديوم	٤,٠٠
٥	بوتاسيوم	١٢,٠٠
٦	كلور	١٣,٣٧
٧	كبريت	١,٠٠
٨	حديد	٠,٠٤
٩	يود	٠,١٩
١٠	مواد غير مقررة	١,٠٠
	المجموع	٪ ٣٣,٦٨

☺ ومن التحليل الطيفي للكيلب (ماكروسيستيك بـايريفيرا) الـذى أصـدره مكتـب مسمكات الولايات المتحدة الأمريكية نورد هنا العناصر المعروفـة بوضـوح تـام في الجـدول التالي:

🕮 التحليل الكمي الطيفي لعينة من رماد الكيلب :

م	العنصر المعدني	الكمية المقدرة
١	صوديوم	أكثر من ١٠,٠٪
٢	بوتاسيوم	أكثر من ١٠,٠٪
٣	كالسيوم	أكثر من ١٠,٠٪
٤	حديد	٠,١٪
٥	ألمنيوم	٠,١٪
٦	مغنسيوم	٠,١٪
٧	سترونتيوم	٠,١٪
٨	سيليكون	٠,٠١ - ٠,١٪
٩	منجنيز	٠,٠١ - ٠,١٪
١٠	نحاس	٠,٠٠١ - ٠,٠١٪
١١	قصدير	٠,٠٠١ - ٠,٠١٪
١٢	رصاص	٠,٠٠١ - ٠,٠١٪
١٣	فاناديوم	٠,٠٠١٪
١٤	نحاس	٠,٠٠١٪
١٥	تيتانيوم	٠,٠٠٠١ - ٠,٠٠١٪
١٦	كروم	٠,٠٠٠١ - ٠,٠٠١٪
١٧	باريوم	٠,٠٠٠١ - ٠,٠٠١٪
١٨	فضة	٠,٠٠٠١٪

أما بالنسبة لمحتوياته من الفيتامين فإن الكيلب مصدر لفيتامين أ و ای وهو مصدر جيد لفيتامين ب ويحتوى على فيتامين د .

كما أظهرت معلومات غير منشورة ذكرها البروفيسور كافلو أن الكيلب يحتوي على كميات سخية من المانيتول : وهو مسهل لطيف وحافز على إفراز الصفراء ويحتوي أيضا على كميات من الليسيثين وهو مركب فوسفوري يظن أن له أهمية كبرى في تجبير العظام المكسورة خصوصا عند كبار السن والكاروتين وهو المادة الوالدة للفيتامين أ تحتوي كل ملعقة صغيرة من الكيلب على .

- اليود العضوي =٠,٣٢٢ جم
- الكالسيوم =٠,١٩٣٥ جم
- البوتاسيوم العضوي = ٢,٢٥٧٥ جم
- الكبريت العضوي =٠,١٦١٢٥ جم
- المغنسيوم العضوي =٠,١٦١٢٥ جم
- الحديد العضوي =٠,٠٠٧١٦٦٧ جم
- النحاس العضوي =٠,٠٠٠١٧٩٢ جم
- الفوسفور العضوي =٠,٠٥٣٧٥ جم
- الصوديوم العضوي =٠,٨٠٦٢٥ جم

وهذا النبات من الأعشاب البحرية الصالحة للأكل والغنية بعناصر الغذاء اللازمة للإنسان والحيوان . وبتناولها في طعامنا اليومي تختفي الأمراض الناتجة عن نقص المعادن بشكل كامل أو تندر بين الشعوب التي تتناولها مثل اليابان وايرلندا وبعض القبائل الهندية الأمريكية وهى المستهلك الكبير لها.

فعلى سبيل المثال :

يأكل الفرد في اليابان يوميا ما يعادل عشر حبيبات (٠,٦٤ جم) وهى تباع على صورة حبوب أو أقراص للاستهلاك الأدمي والحيواني .

وتحتوى نباتات البحر العناصر المعدنية في صورتها العضوية بالنسب القريبة من النسب الطبيعية الصحية لوجبة الإنسان.

ويكفي للإنسان تناول خمس حبات من نبات الكيلب (٠,٣٢ جم) كل يوم لتجنب حالات نقص العناصر المعدنية التي تنمو على تربة البر التي تنقصها العناصر المعدنية .

وهناك نباتات أخرى صالحة للأكل بخلاف نبات الكيلب ومنها :

- الطحالب التي تجمع من صخور شواطئ البحر بعد تراجع المد حيث يجفف ويؤكل دون طبخ .
- نبات اسمه " **دولس** " يباع في مدينة بار بولاية فيرمونت الأمريكية .

فوائد نبات الكيلب

- حماية القلب من النوبات القلبية.
- التئام كسور العظام صعبة الالتئام .

أولا : حماية القلب من النوبات القلبية :

من فوائد نبات الكيلب أنه يستخدم لحماية القلب من النوبات القلبية ، يوصي د.**جارفيس** بأن يتناول المريض خمس حبات (٠,٣٢ جم) قبل كل وجبة أو خلالها وكانت النتيجة :

١)بعد تناول أول حبة سوف يتخلص المريض من الألم الذي في قلبه نهائيا .

٢)بعد ثلاثة أيام سوف يتمكن من صعود السلالم دون التوقف للراحة .

٣)بعد الاستمرار على العلاج سوف يصبح المرض أكثر نشاطا عن ذي قبل .

يقول د. **جارفيس** جاء إلى مكتبي مريض ، كان قد أصيب بعدة نوبات قلبية ، وكان مجيئه يوم الجمعة ، فطلبت منه أن يعود يوم الاثنين التالى ، لكنه قال إنه لا يعلم إن كان يستطيع القيام بزيارة أخرى ، لأنه في صعوده المجموعة الأولى من الدرج إلى مكتبي اضطر إلى التوقف للاستراحة ثلاث مرات بسبب الألم في قلبه ،كما قال إنه كان يضطر للبقاء هادئا

خلال فترة من الصباح كل يوم حتى يتمكن من البقاء نشيطا نوعا ما بعد الظهر والمساء وأعطيته بعض حبوب الكليب من وزن ٥ حبات للواحدة ،وأعطيته تعليمات بأن يأخذ حبة قبل كل وجبة أو أثنائها حسب ما يجده ملائما له . وفي يوم ما دخل مكتبي رافعا رسغه إلى يطلب منى أن أقيس له نبضه ،كان نبضه ٧٢ في الدقيقة ، سألته لماذا يريدني أن أفعل ذلك قال إنه منذ أن أخذ أول حبة كيلب تخلص نهائيا من الألم في قلبه ، لقد صعد مجموعة الدرج في زيارته الثانية دون الحاجة للتوقف للراحة .طلبت منه متابعة أخذ الحبوب بوزن ٥ حبات عند كل وجبة وكانت النتيجة أنه أصبح أكثر نشاطا مما كان سابقا.

وقال أيضا: كان كاهن وزوجته من سكان كاليفورنيا في زيارة لبيتنا وأثناء الحديث شاهدت تعبيرا على وجهه يدل على الألم الشديد ، أمسك بمنطقة قلبه بيده اليمنى وعندما صرنا وحيدين سألته إذا كان يعانى من الألم في القلب فأجاب بالإيجاب ، كان أحيانا يصاب بهذا الألم في القلب وكان قلقا بشأنه . شرحت له خبرة الدكتور **برايس** مع أهالى البيرو الذين يسكنون على ارتفاع ١٦٠٠٠ قدما وأعطيته بعض حبات الكيلب مع تعليمات أن يأخذ حبة مع كل وجبة وعلمت أخيرا أن هذه الحبات قد أوقفت النوبات .

ثانيا : التئام كسور العظام صعبة الالتحام :

في بعض الأحيان يصاب بعض الناس بكسور وبعد تجبيرها يحدث في كيمياء الجسم ما يمنع تشكيل عظم جديد ولا يحدث التحام للعظم .

¤**العلاج:** يتناول المريض حبة من نبات الكيلب مع كل وجبة فهى مصدر جيد للعناصر المعدنية في صورتها العضوية الموجودة في الجسم – وبهذا يمكن الإسراع بفترة شفاء الكسور بنسبة ٢٠ ٪ .

قال د. **جارفيس** إنه ناقش مع د. **كافلو** حالات كسور العظام غير المنجبرة التي تحدث عنها الأطباء معه وسألوه عن المشكلة في كيمياء الجسم التي تمنع تجديد العظام وما يلزم للجسم لكى يحدث التحام للعظم .وفي كل حالة كان يقترح إعطاء المرضي حبات الكيلب التي أكد على أخذها لأنها كانت مصدر جيد للعناصر المعدنية اللازمة للجسم بشكل عضوي . لكن التقارير التي جاءته فيا بعد قالت أن التحام العظام حدث فورا بعد بدء المعالجة بالكيلب. وأجرى البروفيسور **كافلو فيما** بعد دراسة عن تأثير الكيلب على مدة شفاء الكسور عندما كان يؤخذ الكيلب يوميا ، أجرى تقديراً لكالسيوم الدم والفسفور والحديد

واليود على المرضى المصابين بكسور في فترات مختلفة من المراهقة، وأظهرت هذه الدراسة أن فترة الشفاء للكسور يمكن تخفيضها بمقدار ٢٠ ٪ بأن يأخذ المريض نبات الكيلب كل يوم وأنه قد زاد من نسبة كالسيوم الدم.

أسماك البحر

لأن الحيوانات والأسماك البحرية تأكل المراعى البحرية فإنها تتزود بالغذاء المتوفر بكثرة والغنى بالعناصر الحيوية لذلك تنمو بسرعة خمسة أضعاف سرعة نمو الكائنات التي تنمو على البر.

والناس الذين يأكلون الكثير من الطعام البحرى لا يعانون من المشاكل الصحية التي يتعرض لها الذين يأكلون طعام البر، وتقيهم أمراض نقص العناصر المعدنية التي نعرفها والتي لا نعرفها ، وتقدم أسماك البحر للإنسان ما يقدمه نبات البحر من عناصر والتي تنظم فسيولوجيا وكيمياء الجسم ليؤدى دوره على أفضل ما يكون .

ومن أمثلة الأسماك البحرية المتوفرة للإنسان : " أسماك السلمون والماكريل والتونة ....الخ ".

بعض الدراسات التي أجريت على أسماك البحر :

الدوار:

أصيب أحد الأشخاص بدوار في رأسه وكان يشعر بهذا الدوار عندما يلتفت يمينا أو يسارا بصورة طبيعية ولكي يتجنب هذا الشعور بالدوار كان عليه أن يلتفت يميناً ويساراً ببطء شديد ، وكذلك كان يشعر بهذا الدوار عندما يسجد أثناء الصلاة وعند قيامه منه ، ولكي يتجنب هذا الشعور كان عليه أن يسجد ببطء شديد وكذلك يقوم من السجود ببطء شديد .

وعندما أكل ٢٠٠ جرام من سمك البحر "تونة ، سلمون ، ماكريل " في الأسبوع شعر بالتحسن بعد مرور أربع أسابيع وشفي تماماً بعد مرور ثمانية أسابيع .... مجرب وفعال .." المؤلف " .

الأسماك

توضح الدراسات الحديثة أن تناول الأسماك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع يمكن أن تقلل من خطر الوفاة المفاجئة بالسكتة القلبية - ففي دراسة أجريت على ٢٠٥٥١ رجل واستمرت أحد عشر عاماً اكتشف الأطباء أن الرجال الذين تناولوا السمك مرة واحدة أسبوعياً قل لديهم خطر نوبة القلب المفاجئة والمميتة بنسبة ٥٠ ٪ عن الرجال الذين تناولوا السمك بمعدل يقل عن مرة واحدة في الشهر لإحتواء السمك على أحماض دهنية "أوميجا -٣" .

☜ **ومن أنواع الأسماك الصحية للقلب :**

- الإستاكوزا .
- الماكريل.
- السلمون .
- المحار .
- التونة .
- البياض .

***



الباب الثاني

خل التفاح

غذاء ودواء

الباب الثانى

خـل التفــاح

غذاء

يقول د . جارفيس إنه خلال الفترة التي مارس فيها الطب الشعبى الطبيعى والتي تمتد أكثر من أربعين عاما وجد " أن حالة البول هى الدليل على صحة الإنسان" :

- فإذا كان تفاعل البول حمضيا دل ذلك أن صحة الإنسان جيدة
- وإذا كان تفاعل البول قلويا دل ذلك على قرب حـدوث المـرض ... فـالمرض لا يأتى فجأة وأن مقدمة قرب حدوثه هى تحـول البـول إلى القلويـة .وعنـدما نعيـده إلى الحالـة الحمضية مرة أخرى فان ذلك دعوة إلى الشفاء أو سرعة الشفاء.

وتعرف حالة البول باستخدام ورقة نترازين فإذا كان البول حمضيا فإن ورقـة النـترازين تتلون باللون الأصفر وإذا كان البول قلويا فإن ورقة النترازين تتلون باللون الأزرق .

الأوقات التي يقاس عندها حالة البول :

أولاً :

عند الاستيقاظ من النوم صباحا فإذا كان تفاعل البول حمضيا دل ذلـك عـلى أن فـترة النوم كانت كافية لراحة الجسم و أنه قد استعاد نشاطه ويستطيع القيام بالنشاط اليومي الذي ينتظره . أما إذا كان تفاعل البول قلويا دل ذلك على أن فترة النوم لم تكن كافية لراحة الجـسم وأن الجسم سوف يعانى من الإرهاق والتعب ويجب معالجته .

ثانياً :

قبل تناول وجبة المساء مباشرة والذي يبين أثر المجهود اليـومي الـذي بذلـه الإنـسان طوال اليوم على صحته . فإذا كان تفاعل البـول حـضيا دل ذلـك عـلى أن كـل شيء عـلى مـا يرام .وإذا كان تفاعل البول قلويا ... يجب عندئذ البحث عن السبب .



☹ أسباب تحول البول إلى القلوية :

١ - الخوف والترقب : على سبيل المثال :

أ- انتظار عودة الابن الموجود خارج المنزل لساعة متأخرة من الليل .

يقول د. **جارفيس** : استعمل مثال هنا ثلاثة أشخاص للتجريب كانوا يظهرون تفاعلاً بوليا حمضيا باستمرار عندما كانت تؤخذ منهم عينات عند الاستيقاظ صباحا وقبل وجبات المساء وكان يتحول فجأة إلى التفاعل القلوى ، كانوا أفراداً من عائلة واحدة أب وأم وولد متزوج يسكن قريبا منهما .

وأظهرت الجهود المبذولة لتحرى السبب في هذا التحول معلومات تفيد أن الولد الآخر للعائلة يذهب إلى حفلات شراب من حين إلى آخر وغالبا ما كان ينتهي بإعادته إلى البيت مخمورا ، وكانت العائلة بارزة اجتماعيا وكانت هذه الأحداث مزعجة تماما وبينما كان أحد الأفراد يخرج لاستعادة هذا الفرد المزعج كان الأب والأم ينتظران في البيت خوفا وترقبا ، و كان الخوف والترقب هما اللذان يحدثان هذا التغير إلى التفاعل القلوى .

ب- الخوف من تغير الطقس في موسم الشتاء مما يعوق تأمين احتياجات المنزل .

" لقد لوحظت هذه العلاقة بالتفاعل البولي القلوى في أماكن أخرى ، مثلا أظهرت امرأة في مزرعة وعمرها اثنان وستون عاما تفاعلا بوليا حمضيا بشكل دائم ، وفجأة بينت استمارة تفاعل البول التي أحضرت إلى المكتب أثناء شهر فبراير تفاعلا قلويا لمدة أسبوعين ، فبدأنا نبحث عن الأسباب .... يبدو أن شبكة إمداد المياه في المزرعة – والتي كانت ترتبط مع الينبوع – بدأت بسبب الطقس البارد غير الاعتيادي تظهر بعض علامات التجمد مع احتمال توقف جريان الماء ويعنى حدوث ذلك أن الماء اللازم للبيت وحيوانات المزرعة يجب إحضاره من جدول يبعد حوالي الميلين وهو عمل شاق ومضيع للوقت في طقس حرارته تحت الصفر ، لقد حدث الشيء نفسه مرة منذ عدة سنوات وإذا أضيفت حدوث عاصفة ثلجية قاسية فانه سيكون من الصعب جدا تأمين الماء اللازم لقطيع مزرعة الألبان هذه .

لقد سبب الخوف على إمدادات المياه لهذه المزرعة الانتقال المفاجئ من التفاعل البولي الحمضي إلى القلوي وحالما اعتدل الطقس وزال خطر تجمد إمدادات الماء تحول التفاعل البولي القلوي إلى الحمضي ".

ج- الخوف من مواجهة الجمهور أثناء إقامة حفلة ما .

كانت إحدى المريضات في أول الستينات من العمر معروفة في جميع أرجاء فيرمونت كمغنية شعبية ، كانت قد تعلمت الغناء منذ طفولتها وهى الآن تغنى من حين إلى آخر أمام الجمهور ؛ وكان هناك تقليد رسمي يجرى كل شهر أغسطس يحتفل فيه من أجل حفظ الموسيقى والغناء القديمين من النسيان وصارت المريضة هذه - التي كانت تظهر دائما تفاعلا بوليا حمضيا - تظهر فجأة تفاعل قلويا ولمدة ثلاثة أيام ، تبين أنها كانت تخشى أن تنسي كلمات أغانيها ؛ وحالما انتهى الاحتفال الشعبي عاد التفاعل البولي إلى ما كان عليه بالعادة .

٢- القلـق : مثل انتظار ظهور نتيجة عمل ما .

٣- برودة الطقس : لوحظ أنه قبل انخفاض درجة حرارة الطقس بيومين كان تفاعل البول يتحول إلى الجانب القلوي وبعد ثبات التغير الحقيقي في الطقس يحتاج إلى يوم أو يومين ليعود البول إلى التفاعل الحمضي وإذا كان الطقس باردا يجب غلق نوافذ غرف نوم الأطفال أثناء الليل لان ذلك يحافظ على إبقاء البول حمضيا و بالتالي تجنب المرض الذي ينذر به الدلائل القلوية ، وإن إبقاء النوافذ مفتوحة يشجع على جعل البول قلويا ، ويعتبر بمثابة دعوة إلى المرض.

إن تحول الطقس إلى الحرارة (الدافئ) فانه يحول التفاعل إلى الحمضي ويستدل على ذلك بأخذ حمام ساخن يعيد البول القلوي إلى حالة الحمضية وكذلك عمل حمام دافئ للقدمين مع شرب كأس من عصير الليمون الدافئ كما يشرب الشاي .

٤- نوع الطعام : إن تناول كميات كبيرة من البروتين مع كمية قليلة من النشويات في الوجبات الغذائية يعود بالضرر على الدماغ والجهاز العضلي والجهاز الهضمي وعلى حجم الوليد فيكون أصغر من الحجم العادي وأقل وزنا وغير حاضر الذهن وأكثر عصبية ويكون التنسيق بين الدماغ والعضلات أقل من العادي ، وتكون محتويات الصوديوم عالية جدا ، وكذلك يؤثر نوع الطعام على الأبقار وكلاب الصيد .

الأطعمة التي تحدث تفاعلا بوليا قلويا :

١- **القمح** : سواء كان على صورة خبز أو جاتوه أو كيك أو بسكويت أو الكعك ....الخ.

٢- السكر الأبيض أو البنى أو سكر القصب .



٣- المواد الغنية بالبروتين...مثل : اللحم ، البيض ، الحليب ، الجبن ، المكسرات ، الفول ، البازلاء .

٤- الحمضيات وعصائرها .

الأطعمة التي تحدث تفاعلا بوليا حمضيا :

١- خل التفاح : ضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع ملء ملعقتين صغيرتين من العسل الأبيض في كأس مملوء بالماء وتشرب .

٢- المخللات الحامضية والمحفوظة في الخل .

٣- الفواكه .

٤- التفاح والعنب والتوت البرى .

٥- الثمار اللحمية مثل التوت والعليق والموز والطماطم .

٦- الأطعمة منخفضة نسبة البروتينات ومرتفعة نسبة النشويات .

٧- أوراق الحماض الحامضية.

٨- أوراق السبانخ .

٩- أوراق الصفصاف.

١٠- أوراق الكراويا.

١١- أوراق الكرفس .

١٢- أوراق الكرنب .

١٣- أوراق اللفت .

١٤- أوراق النعناع.

١٥- أوراق اليانسون .

١٦- البقدونس.

١٧- البصل.

١٨- الثوم.

١٩- الجرجير .

٢٠- الجزر .

٢١- الحبق.

٢٢- الخس .

٢٣- الشبت .

٢٤- الشمر .

٢٥- الصعتر .

٢٦- الفلفل الحلو.

٢٧- القرع.

٢٨- القنبيط .

٢٩- الكزبرة .

" الأمراض التي تظهر على الإنسان "

« إذا كان البول قلويا »

١ – **الإرهاق المزمن** .

٢ – **التهاب الجيوب الأنفية** : يرافقه تفاعل بول قلوي لمدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين قبل ظهور الهجمة الحقيقية – وكقاعدة عامة يمكن التخلص من الألم بأن يغير التفاعل إلى الحمضي بتناول ملء ملعقة من خل التفاح في كأس به ماء كل ساعة – سبع مرات .

٣ – **الشعور بالإرهاق** : كما يحدث عند تنظيف الجراح يظهر البول قلويا وبعد أخذ حمام دافيء يتغير البول إلى حمضي .

٤ – **حمى القش (زكام العلف) Hay fever** : وله نفس العلاقة ويتحسن عندما يتحول البول إلى الجانب الحمضي .

٥ – **الدوار (الدوخة)** .

٦ – **الربو** : توجد علاقة بين مظاهر الربو وتفاعل البول القلوي .

٧ – **الزكام** : عندما يكون الإنسان على وشك الوقوع في الزكام يكون تفاعل البول قلويا ويستمر في القلوية عدة أيام قبل ظهور الزكام – وأثناء الشفاء يعود تفاعل البول إلى الحمضية ويستمر على ذلك ، ويكون من الممكن سرعة الشفاء من الزكام بتحول تفاعل البول إلى الجانب الحمضي .

٨ – **الصداع النصفي** .

٩ – **أمراض الطفولة** : مثل .. الجدري المائي أو الحصبة ، قبل بدء حدوث أمراض الطفولة يصبح تفاعل البول قلويا وعندما تتخذ الإجراءات القادرة على إعادة البول إلى الجانب الحمضي فإن هذا المرض إما أن يختفي بالكامل أو يظهر بشكل لطيف مع سرعة الشفاء .

١٠ – **ألم العصب الوجهي** : يترافق مع تفاعل بول قلوي ويتخلص من الألم بإعادة

البول إلى الحمضي عن طريق تناول ملء ملعقة من خل التفاح مضافة إلى كأس مملوء بالماء كل ساعة وتشرب ارتشافا مثل الشاي .

١١ – العمل الذهني (الفكري) الطويل : يحدث تفاعلا قلويا .

وكل الأمراض السابقة يمكن علاجها والتخلص منها بتحويل البول إلى الجانب الحمضي بشرب كأس من الماء المضاف إليه ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح المحلى بملء ملعقتين صغيرتين من عسل النحل .

« أهمية خل التفاح »

يحتوى التفاح على عناصر معدنية تدخل ضمن العناصر المعدنية الضرورية لبناء جسم الإنسان والحيوان والطيور على حد سواء .

وسواء تناول الإنسان التفاح على صورته الطازجة أو على صورة عصير التفاح أو شراب التفاح أو خل التفاح فان هذه الصور تشكل مصدرا لهذه العناصر . والمثل القائل "تفاحة كل يوم تبعد عنك الطبيب " هو لب الحقيقة .

ويقول الدكتور/ **أيمن الحسيني** إنه في الحقيقة أن خل التفاح هدية عظيمة وهبها الله تعالى لنا يجب أن نحرص على الانتفاع بفوائده العظيمة ويجب أن يكون مادة لا غنى عنها في وجباتنا اليومية للاستفادة منه – وهو من أقدم الأغذية والعلاجات الطبيعية سواء في الوقاية أو في العلاج لكثير من الأمراض والمتاعب الصحية على الرغم مما أنجزته التكنولوجيا الحديثة من روائع الابتكارات .

ولا يستطيع أي نوع من أنواع الخل الأخرى أن يعطى نفس نتائج المعالجات التي يعطيها خل التفاح . إن تأثير خل النبيذ الذي يستعمله الإيطاليون هو أقرب ما يكون إلى تأثير خل التفاح ، وقد يتصور البعض أن خل التفاح أو عصير الليمون ضاران بجدار المعدة ولكن في الحقيقة أنه عندما يدخل أي منهما إلى المعدة فإن البنكرياس يقوم بفرز مادة البيكربونات إلى تيار الدم لمعادلته . وقديما استخدم خل التفاح كمادة حافظة للطعام .

« طريقة تصنيع خل التفاح »

الخطوات :

١ – تغسل ثمار التفاح جيدا عدة مرات ثم تقطع بكاملها إلى قطع صغيرة دون تقشير أو انتزاع البذور أو أي شيء منها ويمكن طحنها أو عصرها .

٢ – تعبأ داخل وعاء من الزجاج أو الفخار أو البلاستيك أو أي وعاء مصنوع من مادة لا تتفاعل معه ولا يضاف إليه الماء أو أي شيء آخر .

٣ – يغطى الوعاء بقطعة من القماش المسامى (شاش أو قماش كتان) بحيث تسمح بدخول الهواء ولا تسمح بدخول الحشرات أو الملوثات وتحفظ في مكان دافىء .

٤ – تبدأ السوائل النزول إلى أسفل الوعاء وترتفع داخله شيئا فشيئا حتى يغمر السائل كل محتويات الوعاء وتتم عملية التخمر وتحول العصارة إلى خل التفاح بعد عدة أسابيع ويعرف ذلك من رائحة العصير .

٥ – بعد إتمام عملية التخمر يصفي الخل باستخدام كيس من القماش وهذا الخل لا يكون رائقا تماما بل يحتوى على بقايا من الثمار التي لا يضر وجودها – ولكن إذا أريد الحصول على الخل الرائق الخالى من الشوائب يعاد تصفية الخل مرة أخرى باستخدام ورق ترشيح .

٦ – يعبأ الخل في زجاجات يلصق عليها البيانات المطلوبة مثل نوع المنتج وتاريخ الإنتاج .

التركيب الكيميائى لخل التفاح

كل ١٧٨ جرام من خل التفاح تحتوى على ما يلى :

م	المكونات	النسبة
١	ماء	
٢	دهون	لا شيء
٣	بروتينات	كمية بسيطة
٤	ألياف	كمية بسيطة
٥	كربوهيدرات	١٤,٢ جرام
٦	كالسيوم	١٤,٠ ملليجرام
٧	فوسفور	٢٢,٠ ملليجرام
٨	حديد	١,٤ ملليجرام
٩	صوديوم	٢,٠ ملليجرام
	بوتاسيوم	٢٤,٠٠ ملليجرام

كل ١٠٠ جرام محلول خل يعطى ٣٤ سعر حرارى .

عن كتاب " الثلاثى العجيب – خل التفاح – عسل النحل – الثوم " من تأليف الدكتور/ **أيمن الحسينى** ••

مقدار الجرعة الطبية الصحيحة من خل التفاح :

يتوقف مقدار الجرعة الطبية الصحيحة من خل التفاح على حالة الفرد نفسه فبعض الناس يفيدهم ملء ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح تضاف إلى كأس من الماء ، والبعض الأخر يضع في الكأس كمية من خل التفاح ارتفاعها بمقدار عرض الإصبع الواحد – وآخرون بعرض إصبعين أو ثلاث قبل إضافة الماء وبعضهم كان يضع ملء نصف الكأس خل التفاح والنصف الأخر ماء – ويقول الدكتور/ **جارفيس** إنه وجد امرأة كانت تشتهى خل التفاح وكانت تضع في الكأس خل التفاح صافيا وترتشفه رشفا .

••• وإذا لم يقبل الجسم خل التفاح لسبب ما فعليه أن يشرب عصير التفاح .

« الخواص الطبيعية لخل التفاح »

أفضل ما ذكر عن استخدامات خل التفاح هو ما ذكره الدكتور **دى . سى . جارفيس** في كتابه " الطب الشعبى الطبيعى" أن كل ما ذكره في الكتاب هى النتائج التي رأي فائدتها وتأثيرها بعد أن مارسها بنفسه ووجد فيها الوقاية والعلاج وعليها حدد الدكتور/ **جارفيس** أن هذه المنافع لخل التفاح تعتمد على خواصه الطبيعية التالية :

الخاصية الأولى : " يحول تفاعل البول القلوى إلى تفاعل البول الحمضى ويحافظ عليه "

الخاصية الثانية : " يساعد على سيولة الدم "

يعتقد طب فيرمونت الشعبي أن السبب الأكبر للصحة والمرض يرجع إلى تغذية خلايا الجسم وبنائها لذلك يقول د . **جارفيس** أن أصغر جزء في جسم الإنسان هى الوحدة العضوية التي تسمى " الخلية " ومنها يتكون جميع أعضاء الجسم وهى على عدة أنواع منها :

- خلايا العضلات .
- خلايا الأعصاب .
- خلايا العظام .

وهناك أعداد ضخمة من الخلايا التي تدور مع تيار الدم داخل الجسم ، ولكل خلية منفردة دورها المحدد في الحفاظ على الجسم والعمل على ما فيه مصلحته ، لذلك يجب أن تعيش كل خلية من خلايا الجسم محاطة بوسط سائل يتحرك بصفة مستمرة ليعطى الخلية الغذاء والأكسجين اللازمان لحياة الخلية ويأخذ منها كل الفضلات التي تنتج عن نشاطها الحيوي ويجب ألا يوجد أي خليتين متلاصقتين تماما لأن ذلك يسبب وقف جريان السائل المحيط بها .

أما الطريقة التي يصل بها السائل إلى خلايا الجسم فتحدث كما يلي :

تخرج الشرايين التي تحمل الدم من القلب وتتفرع إلى أوعية أصغر فأصغر حتى تصبح دقيقة جدا تسمى بالأوعية الشعرية وهذه الأوعية الشعرية متقاربة جدا بحيث يكون من المستحيل عمليا وخز أي نسيج من أنسجة الجسم بأدق إبرة دون أن يتمزق وعاء شعري

واحد أو أكثر من هذه الأنابيب الشعرية والتي يتحرك داخلها السائل .

وإذا توقف دوران هذا السائل بسبب حدوث انسدادات داخل الشرايين أو الأوعية الشعرية فان الخلايا قد تضعف أو تموت بسبب :

- توقف التغذية والأكسجين .
- غوصها في مواد الفضلات السامة المفرزة منها .

وقد وجد د. جارفيس أن تناول خل التفاح يخفف سوائل الجسم (يقلل كثافتها ويرققها ويجعل قوامها أكثر مائية) ويبقى علي حالتها السائلة وأن السوائل القلوية تكثفها وتعيق دورانها (يصبح الدم أكثر سمكا عما يجب ولا يدور بسهولة مما يجعل القلب يبذل مجهود أكبر عند ضخه).

الخاصية الثالثة : " تأمين الهدوء والأمان للجسم "

يقول د. **جارفيس** إن التفاح مصدرا رئيسيا وهاما لعنصر البوتاسيوم الذي ينظم الجسم من أجل الهدوء والأمان وتخزين احتياطياته ويعزز فعالية المعادن الأخرى الموجودة في التفاح مثل الفوسفور والكلور والصوديوم والماغنسيوم والكالسيوم والكبريت والحديد والفلور والسيليكون وكميات قليلة من المعادن الأخرى .

كما أن وجود البوتاسيوم داخل كل خلية من خلايا الجسم بكمية كافية يسحب الرطوبة من البكتيريا التي تهاجم الخلية وتتسبب في موتها والقضاء على المرض .

الخاصية الرابعة : " القضاء على الكائنات العضوية الدقيقة الضارة والمهاجمة " .

يقول د. **جارفيس** إن المرض يبدأ بدخول الكائنات العضوية الدقيقة الضارة المهاجمة إلى خلايا الجسم ثم تنمو وتتكاثر وتدمر . لذلك يجب الإسراع إلى إنقاذ خلايا الجسم ولأن هذه الأحياء الدقيقة تنمو في بيئة قلوية لذلك يجب منع أنسجة الجسم من أن تصبح بيئة قلوية ملائمة لنموها مسببة الأمراض وإحدى طرق الحماية هو زيادة كمية السوائل الحمضية التفاعل مثل :

- تناول خل التفاح .
- تناول عصير التفاح .



- تناول عصير العنب .
- تناول عصير التوت البرى .

الخاصية الخامسة : " إزالة ترسبات الكالسيوم "

يقول د. **جارفيس** أنه عندما يكون تفاعل البول قلويا فان ذلك يؤدى إلى ترسب الكالسيوم على مفاصل الجسم مثل مفاصل الركبة وتصلب المفاصل • وعندما يتحول البول إلى الحمض فان ذلك يذيب ترسيبات الكالسيوم بشكل جيد .

وفيما يلي الأمراض التي تم علاجها باستخدام خل التفاح
" إما شرابا أو دهانا "

م	المرض والدواء
١	**الأذن (طنين أو صفير في الأذن أو كليهما):** ملئ معلقة صغيرة واحدة أو اثنين من خل التفاح توضع في كأس بـه مـاء وتـشرب مرة أو مرتان في اليوم . **عدوى الأذن :** بسبب الفطريات وتتميز بحدوث حكة شديدة داخل الأذن ؛ ضع قطعة من القطن المبللة بمزيج من خل التفاح والكحول الأبيض داخل الأذن المصابة .
٢	**الإرهاق المزمن :** ١ - تناول العسل الأبيض في طعامك لأنه يعمل كمهدئ للجسم ؛ وهـو أفـضل علاج لجلب النوم ويصل إلى الدم بعد عشرين دقيقـة بعـد تناولـه عـن طريـق الفم . ٢- أضف ملء ثلاث ملاعق من خل التفاح إلى فنجان من العسل الأبيض وضع الخليط في برطمان أو إنـاء واسـع الفـم وعنـد الاسـتعداد للنـوم تنـاول مـلء ملعقتين صغيرتين من الخليط ؛ وهذا سوف يمكـن مـن النـوم خـلال نـصف ساعة بعد الذهاب إلى الفراش وإذا لم تنم خلال سـاعة تنـاول مـلء ملعقتـين صغيرتين من الخليط مرة أخرى ، وفي حالة اليقظة الـشديدة خـذ الجرعـة مـرة أخرى...وفي الصباح يفحص البول بورقة نـترازين لمعرفـة مـا إذا كـان البـول حمضياً والورقة تصبح صفراء ، وتجنب تنـاول الأطعمـة التـي تـسبب تفاعـل البول القلوى الذي يلون ورقة النترازين باللون الأزرق . ٣- تناول الأسماك البحريـة والأطعمـة البحريـة الأخـرى لتـزود الجـسم بـاليود والعناصر المعدنية الأخرى .
٣	**الإسهال:** عند الإصابة بالإسهال والقيء بسبب تناول طعام فاسد أو مشكوك فيه ، ضع ملء

	ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب به ماء ويحلى بالعسل الأبيض ويرتشف كالشاي ويكرر ذلك مع الوجبات الثلاث ولمدة ثلاثة أيام.
٤	**مرض الإسقربوط :** استخدم المكتشف البحار "كرستوفر كولومبس" خل التفاح كدواء للبحارة لوقايتهم وعلاجهم من المرض .
٥	**وجع الأسنان :** تمضمض بالخل الدافئ ... **استخدمه العرب .**
٦	**الأغذية الغليظة :** شرب خل التفاح يلطفها ... **استخدمه العرب .**
٧	**الأوعية الليمفاوية " انسداد وتضخم الأوعية الليمفاوية " :** شرب خل التفاح يزود الجسم بالبوتاسيوم الذي يزيل إنسدادات وتضخم الغدد الليمفاوية.
٨	**الأنف " وقف سيلان الجيوب الأنفية ":** يقول د. **جارفيس** عندما أعاين مريضا وخصوصا إذا كان مسنا يشكو من سيلان الجيوب الأنفية ، يحضر مزيج من ملء ملعقة من خل التفاح ونقطة من محلول لوغول اليودى مع كأس ماء ، ويحرك الجميع ويؤخذ أثناء وجبة واحدة كل يوم وتشرب كما تشرب القهوة أو الشاي . ويجب أن يستمر هذا لمدة أسبوعين ، وفي نهاية هذه الفترة أخبرنى أحد المرضى عن التقدم الذي حصل في توقف السيلان من الجيوب الأنفية، كما يجب استمرار المعالجة لمدة أسبوعين بعد ذلك إذا كان ضروريا، ولتجنب عودة المشكلة تؤخذ المعالجة يومين كل أسبوع – الثلاثاء والجمعة مثلا . لقد وجدت المعالجة المذكورة ذات قيمة في معالجة المرضى " الذين يرغبون في إيقاف النزف من الجيوب " وعلى العموم يلزم أسبوع أو اثنان لإيقاف تصريف السوائل من الأنف ، وعلينا أيضا أن نؤكد على المريض عدم استعمال الفواكه الحمضية والعصير الحمضى لأنها قد تكون مسئولة عن نزف السوائل من الأنف . وبالفهم الأصح للبوتاسيوم ليس من الصعب رؤية علاقته بسيلان الأنف الخلفي وقوته بجذب السوائل وطرحه من الجسم عن طريق الكليتين من أجل تخفيف السيلان الأنفي بشكل طبيعي و بالإضافة إلى ما تتناوله يوميا من البوتاسيوم نذكر

	المريض أن يحذف الأغذية المصنوعة من القمح ويستعمل بدلا عنها الأطعمة المصنوعة من دقيق الذرة وأن يتجنب عصير الحمضيات والفواكه الحمضية فان كثيرا من أسباب سيلان الأنف الخلفي سيتوقف . ضع ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح ونقطة من محلول لوجول في كأس به ماء ويشرب مرة واحدة في اليوم ولمدة أسبوع أو أسبوعان (ولوقف نزيف الأنف) تبلل قطعة من القماش بخل التفاح ثم توضع داخل فتحة الأنف ويمسك طرف الأنف بإصبعين ويتم التنفس من الفم مع مراعاة الجلوس مع ميل الرأس إلى الأمام لمدة عشر دقائق.
٩	**الأورام الحارة** : خل التفاح مفيد ... **استخدمه العرب** .
١٠	**البدانة :** يعمل خل التفاح على حرق الدهون في الجسم بدلا من تخزينه ويقلل مخزونه بالجسم – لذلك يعتمد طب فيرمونت الشعبى على خل التفاح في إزالة الدهون من الجسم . ¤ **العلاج :** ١- ضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب به ماء وتحلى وتشرب مع كل وجبة . ✤ **بالنسبة للسيدات** : تفقد السيدة حوالى نصف كيلو جرام في الشهر . ✤ **بالنسبة للرجال** : يتخلص من الكرش خلال عامين . ٢- استخدم الفلاحون القدماء خل التفاح مع عصير الليمون أو الموالح كغذاء مذيب للدهون ومانع للبدانة .
١١	**البطن** : شرب خل التفاح يحسن البطن – استخدمه العرب .
١٢	**البلغم** : شرب خل التفاح مضاد للبلغم – استخدمه العرب .
١٣	**البلعوم (الالتهاب) :** " الغرغرة بخل التفاح " ضع ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح تضاف إلى كأس به ماء ويغرغر بها كل ساعة ، ويكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم ، ويمكن شرب

	كمية من المحلول لكى تصل إلى أجزاء البلعوم التي لا يمكن الوصول إليها بالغرغرة وحدها . وهذه الطريقة عولج بها التهاب البلعوم السبحى خلال ٢٤ ساعة (المكورات السبحية أو العضوية) ، وفي حالة وجود غشاء على اللوزتان فإنه يختفي خلال ١٢ ساعة .
١٤	**التعرق الليلي Night Sweet :** ضع خل التفاح في يدك ودلك بها على سطح الجلد عند النوم فيزول التعرق الليلي .
١٥	**التيبس (مرهم لإيقاف التيبس) Lameness:** يخفق صفار بيضة واحدة مع ملء ملعقة كبيرة واحدة من زيت التربنتينا وملء ملعقة كبيرة من خل التفاح وضعه على سطح الجلد مع التدليك الجيد .
١٦	**الجسم (تنظيف الجسم من الداخل من السموم ومن المخلفات الضارة) :** ضع ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب به عصير طماطم أو عصير الجزر وتشرب يوميا – كما يفضل الصيام يوما واحدا كل أسبوع . ● **(المجهود الجسمى أو العقلي المبذول) :** ضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح و مثلهما من العسل الأبيض في كأس به ماء ويشرب .
١٧	**الجلد(تطهير بين الفخذين) :** يغسل المكان المصاب بالماء والصابون ثم يدلك بمحلول خل التفاح المخفف بالماء.
١٨	**الجلد(الالتهاب التهاسى) Poison Ivy :** استخدم كميات متساوية من خل التفاح والماء – وضع المزيج على الجزء المصاب بضربات خفيفة ثم يترك ليجف على الجلد وتكرر عدة مرات .
١٩	**الجيوب الأنفية (تخفيف الألم) :** يوضع ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب به ماء وتشرب عدة مرات في اليوم .
٢٠	**الحروق Burns:** ضع خل التفاح بدون تخفيف مباشرة على مكان الإصابة فيزول كل الألم

	والتقرح .
٢١	**طرد الحشرات والذباب والناموس بعيدا عن الجسم :** تدلك المناطق المكشوفة من الجسم المعرضة للحشرات مثل الوجه والذراعين بكمية من خل التفاح .
٢٢	**لدغ الحشرات (مثل دبابير النحل) :** يدلك مكان الإصابة بقطعة من القماش المبللة بخل التفاح ومن الأعشاب المفيدة أيضا نبات المريمية وحصا لبان والزعتر.
٢٣	**الحكة (الهرش) بين الفخذين :** تغسل بمحلول مخفف من الخل مع الماء مرتين في اليوم ... مجرب وفعال "المؤلف" .
٢٤	**حصوات المرارة (تنظيف الجسم من الرواسب ومن المخلفات الضارة) :** يضاف ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى نصف فنجال من عصير التفاح ويشرب بعد الوجبات الثلاثة .
٢٥	**الحمل (إعادة الحمل الذي انقطع) :** يعزى ذلك إلى نقص عنصر البوتاسيوم والمعادن الأخرى ويقول د. **جارفيس** لإعادة الحمل من جديد على الزوج والزوجة تناول الأطعمة التالية : **١** طعام الذرة والشوفان والجودار بدلا من القمح . **٢** العسل الأبيض بدلا من السكر . **٣** التفاح والعنب والتوت البرى بدلا من البرتقال والجريب فروت . **٤** يشرب مع كل وجبة ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح ومثلها من العسل الأبيض إلى كوب به ماء ويرتشيفان مثل الشاي مع كل وجبة – وفي الأشهر الأخيرة من الحمل تضيف الزوجة إلى الكوب نقطة واحدة من محلول لوجول مرة واحدة أيام الثلاثاء والجمعة من كل أسبوع – وكانت النتيجة هى : ☑ بدء الحمل من جديد . ☑ حدوث الولادة في موعدها .



	☑ المولود يكون سليم البنية وقويا . **منع الحمل :** ١ – قديما كانت النساء يضعن كمية من العسل الأبيض أو زيت الزيتون في المهبل لإعاقة حركة الحيوانات المنوية ومنعها من الوصول إلى الرحم وقناة فالوب . ٢ – وضع قطعة من القماش المعقمة والمبللة بخل التفاح أو عصير الليمون في المهبل مما يعوق حركة ونشاط الحيوانات المنوية ويؤدى إلى قتلها .
٢٦	**الداحس** : يدهن بخل التفاح ...**استخدمه العرب .**
٢٧	**درجة الحرارة (خفض درجة الحرارة) :** ١ – يؤخذ خليط مكون من ملعقة من خل التفاح وملعقة من العسل الأبيض . ٢ – يضاف إلى طبق الحساء ملعقة كبيرة من خل التفاح وفص ثوم مهروس والشطة الحمراء .
٢٨	**الدم :** شرب خل التفاح يحول الدم غليظ القوام صعب التدفق داخل العروق إلى دم سائل رقيق القوام أكثر مائية سهل التدفق والسريان داخل عروق وشرايين الدورة الدموية مما يسهل وصوله إلى جميع خلايا الجسم فيعطيها الغذاء والأكسوجين ويسحب عنها الفضلات السامة التي تسبب ضعفها وموتها .. وقد استخدمه العرب أيضا لهذا الغرض . **الدم المتجمد في المعدة:** خل التفاح يحلله ... **استخدمه العرب .** **ضبط مستوى سكر الدم :** أضف خل التفاح إلى طبق السلطة يومياً فان ذلك يساعد على ضبط مستوى سكر الدم – ويعتبر أحد الإضافات الهامة لمريض السكر . ✍ **ضغط الدم المرتفع ... وهو نوعان:** ☚ **النوع الأول** : يسمى بضغط الدم الأساسي أو الأوّلي وهو الذي لا يعرف أسبابه . ☚ **النوع الثاني** : يسمى بضغط الدم المرتفع الثانوى وهو الذي يعرف أسبابه .

➢ في الحالـة الأولى : يظهـر في الجـسم كـل مقاومـة متزايـدة لجريـان الـدم داخـل الشرايين الدموية الصغيرة بسبب حدوث تقلصات لهـذه الـشرايين ، وأثنـاء النـوم يحدث ارتخاء لهذه الشرايين فيعود ضغط الدم إلى حالته الطبيعية ، وبمرور الزمن لا يساعد النوم أو الراحة على ارتخاء هذه الـشرايين ولا يعـود ضـغط الـدم إلى حالتـه الطبيعية مـرة أخـرى ، ويرجـع ذلـك إلى زيـادة (فـرط) نـشاط الجهـاز العـصبى السمبائى مسببا تقلصا كبيرا في الشرايين الدقيقة .

➢ في الحالة الثانية : يحدث بسبب ترسب المـواد الكيميائيـة التـي تـدور مـع الـدم وتسبب تضييقا في الشرايين الدقيقة .

فمن المعروف أن جدران الأوعية الدموية الدقيقة تسمح للسائل الذي هو جزء من الدم بالمرور خلالها كما يمر الحبر خلال ورقة النشاف .

وعندما يكون الدم في حالة قلوية فإن كثافته تزداد ويلقى ما به من مواد صـلبة عـلى شكل رقائق صغيرة تترسب على جدران الـشرايين مـن الـداخل فيـصعب مـروره خلال جدران الأوعية الدقيقة التي تشبه ورقة النشاف ، وقد تسد بعـض الأوعيـة الدقيقة وبعد فترة يحدث تراكم في الدم وينتج عن ذلك زيادة في ضغط الدم .

وبضبط قلوية الدم استطاعت سيدة من فيرمونت أن تعيش بـصورة طبيعيـة حتـى عمر الرابعة والثمانين مع أن ضغط دمها كان مرتفعا إلى ٣٠٠ .

وكذلك عاشت ابنتها حياة طبيعية حتى عمر الحادية والثمانـين وكـان ضـغط دمهـا مرتفعا إلى ٢٢٥ .

⌑ العلاج :

١- شرب ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كأس به ماء .

٢- تناول التفاح والعنب والتوت البرى أو عصائرهم وتحتاج كل يوم مـا يعـادل أربعة كؤوس من العصير مع وجبات الطعام أو بدونها .

٣- أعد النظر إلى طعامك اليومي واستبدل الأطعمة المصنوعة من القمح بأخرى مصنوعة من الذرة وتوقف عن أكل الأطعمة المملحة لأن ملح الطعام يحتفظ بالماء داخل الجسم فيزيد من ضغط الدم داخل الأوعية الدموية .

٤- تناول العسل الأبيض لأن تأثيره داخل الجسم عكس تأثير الملح .

٣٠	**الدوار والدوخة:** خلفية الدوار هو تفاعل البول القلوى وعندما يتحول إلى الحمضى فان الدوار يقـل كثيرا وقد يختفي تماما . 📖 **أنواع الدوار:** ١. **الدوار اللحظى** : يحدث للأشخاص الذين لا يحبون الأماكن العالية . ٢. **الدوار عند القيام المفاجئ** : يجب فحص وظائف الكبد . ٣. **الدوار المستمر**: مع فقد الشعور بالاتجاه وكأن الغرفة تدور. ٤. **الدوار الشديد** : مع الشعور بالغثيان وضجه في الأذنين وأحيانا سمع ضعيف . ⌑ **العلاج :** يضاف ملء ملعقتين صغيرتين مـن خـل التفـاح في كـأس بـه مـاء ويحـلى بالعسـل الأبيض ويشرب كالشاي مع الوجبات الثلاث ولمدة لا تقل عن أسبوعين إلى شهر.
٣١	**الدوالى (تقلص أوردة الدوالى) to shirnk varicose veins :** ⌑ **العلاج :** يستخدم هذا العلاج في ولاية فيرمونـت وفي اسـكوتلاندا وانجلـترا وألمانيـا ويـتم بوضع خل التفاح مباشرة بدون تخفيف على أوردة الدوالي صباحا ومساءاً وسـوف يلاحظ تقلص الأوردة في نهاية الشهر.... وبالإضافة إلى ذلك يشرب ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كأس به ماء مرتين في اليوم .
٣٢	**دموع العينين :** يقول د. جارفيس عندما أعاين مريضا وخصوصا إذا كان مُسنا يشكو من دمـوع في العينين يكون من الطبيعى أن استعمل الطريقة الآتية : يحضر مزيج من ملء ملعقة من خل التفاح ونقطة مـن محلـول لوجـول اليـودى في كأس به ماء ويحرك الجميع ويؤخذ أثناء وجبة واحدة كل يوم مثل الشاي ويجـب أن يستمر هذا كل يوم لمدة أسبوعين ، وفي نهاية هذه الفترة أخبرنى أحـد المـرضى عـن التقدم الذي حدث في توقف السيلان من العين ، كـما يجـب اسـتمرار العـلاج لمـدة أسبوعين بعد ذلك إذا كان ضروريا ، ولتجنب المشكلة يؤخذ العلاج يومين من كل أسبوع – الثلاثاء والجمعة . وبالإضافة إلى ما تتناوله يوميا من البوتاسيوم نـذكر المـريض أن يحـذف الأغذيـة

	المصنوعة من القمح ويستعمل بدلا عنها الأطعمة المصنوعة من دقيق الذرة والجاودار وأن يتجنب عصير الحمضيات والفواكه الحمضية فإن كثيرا من أسباب دموع العينين سيتوقف . لعلاج دموع العينين أضف ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس به ماء ثم يضاف نقطة من محلول لوجول ويشرب كالشاي أثناء وجبة واحدة كل يوم ولمدة أسبوعين وإذا كان من الضروري يمكن استمرار العلاج لمدة أسبوعين آخرين .. ولتجنب عودة المشكلة مرة أخرى يمكن تكرار الجرعة السابقة يومين كل أسبوع .
٣٣	**الرأس :** الشعور بالحكة (الهرش) في فروة الرأس أضف ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كأس به ماء ثم أغمس المشط في المحلول ويمشط به الشعر ويكرر ذلك حتى يتشبع الشعر بكامله . ☜ وبالنسبة للسيدات فإن هذه الطريقة تجعل الشعر مجعدا .
٣٤	**السعال :** يغلي في الماء ليمونة واحدة ببطء ولمدة عشر دقائق حتى تلين ثم تقسم إلى نصفين وتعصر في كأس ثم يضاف إليها ملء ملعقتين صغيرتين من الجلسرين وتقلب جيدا ثم يكمل الكأس بالماء ويشرب ملء ملعقة صغيرة واحدة عند حدوث نوبة السعال كما يلي : ١ – إذا كانت نوبة السعال **خلال النهار** : خذ ملء ملعقة واحدة . ٢ – إذا كانت نوبة السعال **توقظك أثناء الليل** : خذ ملء ملعقة واحدة عند النوم وأخرى أثناء الليل . ٣ – إذا كانت نوبة السعال **حادة** : خذ ملء ملعقة صغيرة عند الاستيقاظ وثانية في منتصف فترة الصباح وثالثة بعد وجبة الظهيرة ورابعة بعد العشاء وخامسة عند النوم – وعندما تتحسن حالة السعال قلل عدد مرات تناوله .
٣٥	**قشر الشعر :** ضع ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس به ماء ثم استخدمه كغسول للشعر مرتان في الأسبوع.
٣٦	**الشهية:** تناول خل التفاح يفتح الشهية ... **استخدمه العرب .**

٣٧	**الصداع النصفي :** يصيب الأشخاص ذوى النشاط الكبير والذكاء الجيد والحساسون والعاطفيون وسريعو الاهتياج وكثيرو المطالب والطموحون. وهذا الصداع يصاحبه تفاعل بول قلوى وعندما يتحول إلى الحمضى يقل تكراره وتقل حدته بشكل كبير ويختفي تماما . ⌑ **العلاج :** ١- تناول خل التفاح . ٢- العسل الأبيض . خذ ملء ملعقة صغيرة من العسل الأبيض مع كل وجبه فانه يمنع النوبة ويتراجع الصداع بعد نصف ساعة وإذا لم يتراجع خذ ملعقة صغيرة أخرى . **الصداع المزمن :** قد يكون بسبب العينين أو الجيوب الأنفية أو المعدة أو الكبد أو الكليتين أو مرض عضوي آخر أو الخوف أو القلق أو الكراهية. **صداع حر الشمس :** ضع على الرأس قطعة من الصوف المبللة بالخل .
٣٨	**مرض الصفراء :** خل التفاح يقمعها .... **استخدمه العرب .**
٣٩	**ضغط الدم المرتفع :** شرب ملء ملعقة كبيرة مخففة بالماء المحلى مرتان في اليوم ولمدة شهر يعالجه .... مجرب وفعال " المؤلف " .
٤٠	**تناول الطعام الفاسد :** **أ) إذا اعتقدت أن الطعام قد يكون فاسدا أو راودك الشك أن طعاما ما قد تتناوله غير سليم مثل:** **السمك :** خل التفاح يدمر البكتريا في جهازك الهضمى ويحسن صحة الجهاز الهضمى . يقول د.جارفيس دعنى أقدم لك أربع حالات توضح ما ذكرت للتو: قررت أختان أن تتناولن السمك على العشاء وبعد أن شمت إحداهن السمك

قالت إنها تعتقد أنه فاسد وإنه يجب أن يلقى به في النفايات ،وشمت الأخرى رائحته واعتقدت أنه سليم ،لذلك طبخت الأختان السمك ووضع على المائدة .

كنت قد علمت إحدى الأختين أن تضيف ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح إلى كأس ماء كلما راودها الشك أن طعاما ما قد تناولته لم يكن سليما . كانت هذه الأخت خريجة إحدى مدارس الطبخ، وكنا من حين لآخر نناقش كيفية تحضير الطعام .

كان أول شيء قبل البدء بتناول السمك هو أن وضعت ملء ملعقتين من خل التفاح في كأس ماء وأخذت جرعتين أو ثلاث قبل الطعام ،واقترحت على أختها التي كانت هي ضيفة عليها في ماساشوستس، أن تفعل الشيء ذاته ،لكن الأخت ظنت أن ذلك غير ضروري ، وبعد وقت قصير ظهرت على الأخت التي من ماساشوستس أعراض هجمة إسهال بينما أختها بنت فيرمونت التي كانت قد حمت نفسها بجرعة من خل التفاح والماء قد احتفظت بجهاز هضمي طبيعي ولم تعانى من أي انزعاج.

نقانق البحر :

قبل زوجان دعوة لتناول طبق من نقانق فيينا وكما كنت قد علمت الزوجة ،فقد أخذت بعضا من خل التفاح في كأس ماء قبل مغادرة البيت،طلبت من زوجها أن يفعل الشيء نفسه،لكنه كان يعتقد أن هذا غير ضروري ، وعندما عادا إلى البيت تناولت الزوجة كأسا آخر من الخل والماء وكانت مرتاحة تماما..لكن الزوج أصيب بنوبة من الإسهال مع القيء.

سلطة جراد البحر :

في إحدى النزهات الصيفية في شراينر في فيرمونت قدمت سلطة جراد البحر عند العشاء ولسوء الحظ كانت السلطة فاسدة وأصيب تسعة عشر شخصا من بلدة بار بإسهال حاد ورافقه في بعض الحالات قيئ كان أحد هؤلاء الأشخاص قد أخذ احتياطات كما كنت قد نصحته في حال وجود أي احتمال بأن الطعام قد يكون فاسدا ، فقد جلب معه زجاجة من خل التفاح لهذا الغرض وفي مستهل الوجبة صب كمية حرة من خل التفاح في كأس الماء الخاص به وصادف أن كان مولعا بشكل خاص بسلطة جراد البحر فطلب صحنين إضافيين وبينما عانى كثير من رفاقه على الطاولة من آثار سيئة من طعام جراد البحر الفاسد فإن خل التفاح قد

	عقم هذا الطعام في جهازه الهضمى فلم يحدث له ما يزعجه. قبل البدء في تناول الطعام أضف ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كأس به ماء وأشرب جرعتين أو ثلاث قبل تناول الطعام فان ذلك يحمى الجهاز الهضمى من حدوث الإسهال والقيء أو أشرب الكأس قبل مغادرة منزلك إذا كنت مدعو إلى وليمة خارج المنزل وأخر بعد عودتك إلى المنزل . **ب – إذا تناولت بالفعل طعام فاسد :** يقول الدكتور/ **جارفيس** عندما كنت أحضر اجتماعا طبيا أبلغنى أحد الخدم بوجود مريض يحتاج إلى المساعدة ، كان قد أستيقظ في الليل وهو يشعر أن جهازه الهضمى قد فقد توازنه ، كان مصابا بالإسهال مع بعض القيء فذهبت إلى غرفتى وأحضرت منها زجاجة خل التفاح التي أحملها دوما عندما أكون خارج البيت ؛ وضعت ملء ملعقة صغيرة من الخل في كأس ماء وأعطيته من المزيج كل خمس دقائق لأنك إذا حاولت شرب الكأس كاملة دفعة واحدة عندما يحدث تسمم من الطعام مع قيء فان المعدة لن تقبله لكن كمية قليلة كل عدة دقائق يمكن أن تبقى في المعدة والكأس العادية تحتوى ملء خمسين ملعقة صغيرة وهذه الجرعات المكونة من ملء ملعقة واحدة لكل جرعة تحتاج إلى أربع ساعات ؛ وعندما تؤخذ محتويات الكأس الأولى يجب تحضير كأس أخرى بالطريقة نفسها وتزداد الجرعة إلى ملء ملعقتين كل خمس دقائق مما يضيف حوالى ساعتين أخريين من المعالجة ؛ كما يجب تحضير ثالثة وتؤخذ منه جرعة صغيرة واحدة كل خمس عشرة دقيقة .
٤١	**تغيرات الطقس إلى البرودة :** يتسبب برودة الطقس في تحول تفاعل البول إلى القلوى لذلك يجب إعادته إلى الحمضية عن طريق تناول ملء ملعقة صغيرة واحدة أو اثنين في كأس به ماء مرة واحدة أو مرتان يوميا .
٤٢	**الطحال :** يجب تناول خل التفاح وقد استخدمه العرب من قبل .
٤٣	**العطس :** تناول خل التفاح مفيد في هذه الحالة ويقطع العطس وقد استخدمه العرب .

م	
٤٤	**العروق الزرقاء التي تظهر في أماكن مختلفة من الجسم :** مثل أعلى الكعبين شرب ملء ملعقة كبيرة من الخل المخفف بالماء والمحلى مرتان في اليوم يزيلها... مجرب وفعال ... " المؤلف " .
٤٥	**عين السمكة :** انقع شريحة من الخبز الأبيض مع شريحة من البصل في كوب من خل التفاح لمدة ٢٤ ساعة ثم ضع شريحة الخبز فوق عين السمكة وفوقها شريحة البصل وثبتها بضمادة لمدة ليلة كاملة .
٤٦	**عضلة الساق (سمانة الساق) :** يعالج تقلصها بشرب كوب ماء مضاف إليه ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح – بعد الإفطار وبعد العشاء..
٤٧	**التهاب أعصاب الوجه Facial neuralgia:** يضاف ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب به ماء ويشرب عدة مرات في اليوم .
٤٨	**رائحة العرق تحت الأبط :** ١- يمسح تحت الإبط بكمية من خل التفاح . ٢- يمسح تحت الأبط بعصير الليمون .
٤٩	**الغثيان الصباحى :** يضاف ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كأس به ماء ويشرب فور النهوض من النوم صباحا .
٥٠	**غازات البطن والانتفاخ :** يضاف ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح وملعقة كبيرة من العسل الأبيض إلى كوب به ماء ويُشرب .
٥١	**الفطر القتال** : يشرب الخل بالملح .... **وقد استخدمه العرب .**
٥٢	**تطهير الفم والتأم جروح الفم :** ضع ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب به ماء ويستخدم غرغرة عدة مرات في اليوم .

٥٣	**القوباء (انتان جلدى) Impetigo:** مرض معدى يبدأ عادة على شكل بقعة حمراء في حجم حبة البازلاء وتظهر في الغالب حول الأنف أو على الخد فيظن أنها تقرح برد ثم تبدأ في الامتداد وتصبح لها فقاعة وتفرغ ما فيها وتمتد إلى أماكن أخرى من الجسم وأخيرا تجف وتصبح على شكل قشرة صفراء منفصلة بالجسم بشكل غير ثابت ،ويسببها ميكروبات المكورات العنقودية أو العقدية. ⌑ **العلاج :** يدلك الجلد بخل التفاح من الزجاجة بدون تخفيف بالماء ويكرر ذلك ٦ مرات يوميا من الصباح وحتى النوم ويختفي تماما خلال يومان إلى أربعة أيام . **القوباء الحلقية Ring worm :** تحدث في فروة الرأس وتظهر على شكل منطقة مستديرة محرشفة صغيرة الحجم تبدو للوهلة الأولى كأنها مناطق صلع ولكن بالتمعن فيها ترى جزوع لشعيرات الشعر مكسورة قرب فروة الرأس وفي بعض الأحيان يظهر التهاب موضعي خفيف الدرجة مع وجود قشور قليلة في العادة إلى كل الدرجات وصولا إلى احمرار مميز مع بعض الانتفاخ في الأنسجة ونقاط تقيح وقد تتضخم الغدد القريبة من القوباء ، وقد توجد على قفا الرأس أو فوقه،لكن قد تظهر حينما ينمو الشعر وبالرغم من الشفاء التلقائي الذي يحدث أحيانا فان غالبية الآفات تميل إلى الاستمرار بشكل غير محدود إذا لم تعالج. ⌑ **العلاج :** ضع خل التفاح بدون تخفيف بالماء على منطقة القوباء مباشرة ٦ مرات في اليوم من الصباح وحتى المساء وهو مطهر ممتاز.
٥٤	**لسع قنديل البحر :** يقوم الاستراليون فور حدوث الإصابة بوضع كمية من الخل على موضع الإصابة مباشرة وهذا يقلل التورم والاحمرار والألم.
٥٥	**أمراض القلب (الذبحة الصدرية):** وأكثر المصابين به هم المدخنون والمتوترون وآكلو الدهون بإفراط والمصابون بارتفاع ضغط الدم ، ولخفض الإصابة بمرض القلب ضع ملء ٢- ٣ ملاعق

	صغيرة من خل التفاح في كأس به ماء ويشرب مرة في اليوم.
٥٦	**مرض القدم الرياضى (التينيا) :** وهو انبعاث رائحة كريهة وحكة بين أصابع القدم. ⌑ **العلاج**: ضع خل التفاح بين أصابع القدم
٥٧	**ألم باطن القدم:** ضع كمادات مبللة من خل التفاح مع الشطة الحمراء وتستبدل كل ٥ دقائق .
٥٨	**التهاب الكلية :** يلاحظ في البول وجود قيح يزول بشرب كأس ماء مضاف إليه ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح . يقول "**د. جارفيس**" بقيت امرأة في الثامنة والأربعين من عمرها لمدة خمسة عشر عاما عرضة لنوبات من التهاب الحويضة ، كانت هذه النوبات تأتيها أحيانا كل ستة أسابيع ، ولم تكن تبقى بدون نوبات لمدة أكثر من شهرين أو ثلاثة،وبدأت تأخذ خل التفاح فوجدت أنها تخلصت من النوبات ، وعندما لم تأتها النوبات لمدة سنة ، غضت النظر عن استعمال الخل ظنا منها أنها لم تعد بحاجة إليه ، ولكن .. بعد أربعة أسابيع عادت إليها نوبات الالتهاب ثانية مع ارتفاع في درجة حرارة ١٠٣ فهرنهايت (٤٠°مئوية) مع ألم في منطقة الكلية اليسرى ولما عادت إلى تناول الخل هدأت الحالة المرضية .
٥٩	**الكالو:** تنقع شريحة من الخبز الأبيض مع شريحة من البصل في كوب مملوء بخل التفاح لمدة ٢٤ ساعة ثم توضع شريحة الخبز فوق الكالو وفوقها شريحة البصل وتثبيت بضمادة لمدة ليلة كاملة .وهذه الطريقة تؤدى إلى ضمور وسقوط الكالو في اليوم التالى وتكرر إذا لزم الأمر.
٦٠	**اللبن المتجمد في المعدة** : خل التفاح يحلله .... **استخدمه العرب** .
٦١	**اللثة:** المضمضة بخل التفاح الدافئ يقوى اللثة ـ استخدمه العرب. ⌂ **تورم اللثة :** ضع ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب به ماء دافئ ويستخدم غرغرة عدة

	مرات في اليوم.
٦٢	**التهاب اللوزتين :** ضع ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح في كوب به ماء دافئ ويستخدم غرغرة عدة مرات في اليوم.
٦٣	**الميكروبات :** حمض خل التفاح يقتل الكائنات العضوية الدقيقة المهاجمة ويعوق نموها وتكاثرها ويدمرها.
٦٤	**التهاب المفاصل (الروماتزم) Arthritis:** تحدث في المفاصل الصغيرة في اليدين والقدمين ـ ضع ملء ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب به ماء ويشرب أربع مرات في اليوم...يزول الألم .
٦٥	**التهاب وتضخم مفاصل الركبة (المعاناة عند تحركها بسبب ترسبات الكالسيوم)** يقول د.جارفيس أن أحد المزارعين اشتكى له من التهاب في مفاصله وتيبس كل مفاصل جسمه وألم بالرأس والعنق ونصحه بوضع ملء عشر ملاعق صغيرة من خل التفاح في كوب به ماء ويشرب مع كل وجبة وفي أول يوم من بدء استعمال العلاج تحسنت حالة المزارع بنسبة ٢٠٪ وكذلك في اليوم الثاني والثالث والرابع ـ وفي اليوم الخامس تحسنت حالته بنسبة ٥٪ وفي نهاية الشهر تحسنت حالته بنسبة ٧٥٪ وأخيرا خف الألم وزال نهائيا.
٦٦	**المعدة :** ١- خل التفاح يدبغها ويطيبها ـ استخدمه العرب ٢- أضف إلى فنجان (منقوع النعناع) ملعقة كبيرة من خل التفاح ويشرب بعد الأكل .
٦٧	**التهاب المثانة :** يلاحظ وجود ترسبات تشبه الغبار في البول ـ ضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح في كوب به ماء ويشرب مع كل وجبة .
٦٨	**غسول مهبلي لمقاومة العدوى الفطرية (كانديدا):** يضاف ملء ملعقتين كبيرتين من خل التفاح إلى لتر ماء دافئ ويستخدم كغسول مهبلي .

٦٩	**للنشاط والحيوية :** عند النهوض صباحا ضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح و مثلهما من العسل الأبيض إلى كأس به ماء ويشرب الكأس عند الاستعداد للإفطار .
٧٠	**عسر الهضم:** يضاف ملء ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب به ماء ويشرب بعد كل وجبة في اليوم.
٧١	**اليدين :** للتخلص من أي مواد أو كيماويات مثل الأسمنت أو مساحيق التنظيف والوقاية من تأثيرهم المجفف للجلد ـ تدعك اليدان بكمية من خل التفاح ثم تشطف بالماء . **ﻫ خشونة اليدين أو القشف :** تدعك اليدان بكمية من خل التفاح ثم تشطف بالماء . **ﻫ لنعومة اليدين :** يحضر خليط من خل التفاح ودقيق الذرة ويدعك بهما اليدان ثم تغسل بالماء .

« العناية بصحة رجل الأعمال »

للمحافظة على الصحة والحيوية والنشاط يجب أن يتبع النظام التالى :

عند الإفطار :

يجب أن يكون تفاعل البول حمضيا بتناول ما يلى:

١ - أخذ عصير التفاح أو العنب أو التوت البرى بدلا من الحمضيات.

٢ - تناول الأطعمة المصنوعة من الذرة أو الجوادر أو الشوفان بدلا من الأطعمة المصنوعة من القمح .

٣ - إضافة العسل الأبيض بدلا من السكر .

عند الغذاء :

قبل تناول طعام الغذاء أو أثناءه أو بعده ..ضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح وملعقتين من العسل الأبيض في كأس به ماء ويشرب.

عند العشاء :

١ - من المفيد أن يبدأ الوجبة بسلطة أوراق خضراء .

٢ - قبل الوجبة أو أثناءها يضع ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح وملعقتين من العسل الأبيض في كأس به ماء ويشرب.

إذا كان يوم عمله يوم إرهاق و قلق فعليه تهدئة جهازه العصبى باليود و البوتاسيوم وذلك بتناول :

١ - السمك البحرى .

٢ - الأطعمة البحرية العادية .

وخلال الأسبوع يأكل ما يلى :

١ - تناول الكبد مرة واحدة في الأسبوع .

٢- تناول اللحوم العضلية مثل البقر والخراف مرتين فقط في الأسبوع.

✍ وفي بعض الأسابيع إذا لم تعد إليه حيويته بعد اتباع هذا النظام فعليه عند الإفطار :

أن يضيف قطرة واحدة من محلول لوجول اليودى إلى كأس عصير التفاح أو العنب أو كأس خل التفاح مع الماء وإذا كان يعمل تحت ضغط عمل شديد فعليه كل يوم أن يضيف قطرة من محلول لوجول اليودى إلى كأس العصير إلى أن تنتهى فترة الضغط .

🗁 كيف يعرف أن الجسم أصبح مشبعا باليود ......

يجب وقف استخدامه عند الشعور بازدياد رطوبة (رشح) الأنف حتى تعود الأنف إلى حالتها الطبيعية .

طرق الطب في حل المشاكل الطبية للأفراد

عند وجود المرض يجب على الطبيب اتباع خطوات الفحص التالية :

أولا : تأثير الطقس :

▪عند حدوث انخفاض في درجة حرارة الطقس يصبح تفاعل الدم قلويا على الفور وتصبح الغدتان الكظريتان أكثر نشاطا ويرتفع ضغط الدم وتتغير كيمياء الجسم والأنسجة .

▪وعند ارتفاع درجة حرارة الطقس لعدة أيام يصبح الدم أقل قلوية ويقل نشاط الغدتان الكظريتان وينخفض ضغط الدم وتتغير كيمياء الجسم و الأنسجة طبقا للظروف المحيطة .

▪ولحماية الجسم من تغيرات الطقس المعقدة والشاقة لابد من إبقاء تفاعل الجسم حمضيا بدلا من القلوى بتناول الحموض يوميا مثل خل التفاح وتتوقف الكمية على درجة برودة الطقس .

✍ **الطريقة :** ضع ملء ملعقة صغيرة واحدة أو اثنتين من خل التفاح في كأس به ماء وتشرب مرة أو مرتين في اليوم .



ثانيا : تأثير البيئة :

تؤثر البيئة على الجسم الحساس ويظهر ذلك على شكل رنين أو طنين أو صفير أو إحساس آخر بالضجة في إحدى الأذنين أو كليهما وتحدث عندما يفتقر الطعام للكمية المناسبة لصحة الإنسان من البوتاسيوم أو اليود – فأهمية البوتاسيوم للجهاز العصبى تماثل أهمية الكالسيوم للعظام .

ولتعويض نقص البوتاسيوم تضاف قطرة واحدة من محلول لوجول اليودى (٥٪ من اليود الأساسى مذاب في ١٠ ٪ من محلول يوديد البوتاسيوم) إلى ما تتناوله يوميا من خل التفاح – وهذه النسبة تكفي حاجة الجسم اليومية من البوتاسيوم واليود .

ثالثا : تأثير الطعام على الجسم :

بواسطة الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه والهواء الذي نتنفسه يمكن للإنسان أن يبنى ويعيد بناء " بيئته الإنسانية " .

رابعا : تأثير الأحياء الدقيقة الضارة على خلايا الجسم :

عندما يكون تفاعل الدم قلويا فإن أنسجة الجسم تصبح تربة ملائمة لنمو هذه الأحياء الدقيقة المسببة للأمراض .

وعندما نأكل يوميا ما يكفي من الحمض لمنع أنسجة الجسم من أن تصبح قلوية فإنه يقضى على المرض .

•• وباتباع هذه الطريقة يمكن الوصول إلى نهاية العمر :

" بهضم جيد ؛ بصر جيد ؛ سمع جيد ؛ نشاط عقلى وجسدى جيدين " .

***



الباب الثالث

الليمون (بنزهير)

Lemon (citrus limon)

غذاء ودواء

الباب الثالث

الليمون (بنزهير)

Lemon (citrus limon)

غذاء ودواء

كلمة بنزهير كلمة فارسية معناها مضاد للسموم لأن عـصير الليمـون مـضاد للـسموم والليمون الأصلي هو المستدير الصغير الأصفر الناعم رقيق القشرة المشتمل على خطوط تبـدأ من الأصل وتنتهي إلى النقطة المقابلة إلى نقطة الأصل والذى يحتوى على عصير غزيـر ولـيس له مضرة تخشى إلا أنه غير جيـد لأصـحاب الأعـصاب الـضعيفة وينـصح دائـما باسـتخدام العصير الطازج وعدم استخدام العصير الذى يحـتفظ بـه داخـل الثلاجـة لمـدة طويلـة لأنـه يتعرض للتلف والأكسدة وبالتالي يتحول داخل الجسم إلى مواد سامة .

يوصف عصير الليمون لجميع الأعمار ولكل الناس بـدون اسـتثناء وبـشرط أن يخفـف بالماء لأن العصير الصافي يحتوى على كمية كبيرة من حـامض الليمـون وحـامض التفـاح مما يجعله في بعض الأحيان مهيجا لأغشية الجهاز الهـضمي ويـسبب حروقـا بالمعـدة والأضرار بمينا الأسنان .

ويمكن إعطاء عصير الليمون للأطفال على صورة نقط تضاف إلى حليـب البقـر الـذى يقدم لهم عوضا عن حليب الأم .

والليمون أفضل من الخل للمرضى وهو أغنى الثمار بفيتامين جـ الذى لا يخزنـه الجـسم بكميات كبيرة لذلك يجب إعطائه للجسم أولا بأول من مصادره في الطبيعة .

يقول المثل الهندى " أن تنـاول ليمونـة واحـدة يوميـا يبعـد عنـك الـبرد نهائيـا " ولقـد استخدمه المصريون القدماء في مكافحة السموم ومنشطا للعضلات ومقاوما للتعب .

مكونات عصير الليمون

- كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون تحتوى على ما يلى :



☑ ٥٢ مللى جرام فيتامين جـ الواقى من مرض الإسقربوط .

☑ ٥٠ ميكروجرام نيثامين الواقى من التهاب الأعصاب .

☑ ٨٠ ميكروجرام نياسين الواقى من مرض البلاجرا .

☑ ٤٠ ميكروجرام ريبوفيلامين اللازم لتنظيم عملية الأكسدة و التمثيل الغذائى ولنمو الجسم .

☜ كما يحتوى على نسبة عالية من السترين الذى يعمل على تقوية جدر الأوعية الدموية ، ويستفاد من الليمون ما يلى :

١- عصير الليمون .

٢- بذر الليمون .

٣- قشر الليمون .

فوائد عصير الليمون

إن تناول عصير الليمون مع الماء الدافئ في الصباح وبصفة منتظمة يعد من أفضل ما تبدأ به غذاؤك لفوائده العظيمة منها :

١- يزيل الحموضة الزائدة التي توجد في أجهـزة الجسم نتيجـة تنـاول بعـض المـأكولات والمشروبات مثل اللحوم والمعلبات والقهوة والسجائر وغيرها .

٢- منظف طبيعى للجسم ويخلصه من الرواسب والفضلات الضارة .

٣- يطرد السموم من المعدة ويزيد من العصارات الهاضمة .

٤- يطرد السموم من الكبد ويزيل احتقانه .

٥- يقوى أجهزة الدفاع ومقاومة الجسم للأمراض .

٦- يعالج أمراض الشتاء بصفة عامة .

٧- من أهم مضادات الأكسدة وإذا أضيف إلى عصير الطماطم منع تأكسده .

٨- يوقف نمو سرطان الجلد وانكماش حجمه وتقليل درجة انتشاره بالجسم .

٩- مهدئ ومقوى للأعصاب .

١٠- يكسب الحيوية والنشاط ويزيل أثار التعب طول اليوم .

وحماية الأسنان بعد شرب عصير الليمون يغسل الفم بالمضمضة ، وكذلك يستخدم عصير الليمون لإزالة رائحة الثوم والبصل ورائحة السمك .

فوائد شرائح الليمون

تستخدم شرائح الليمون في تنظيف الأواني الفضية والنحاسية ثم تغسل بالماء الساخن ، ويستخرج من قشر الليمون رائحة الليمون العطرية الجميلة وماء الكولونيا .

كما تستخدم في إزالة بقع الحبر عن الملابس : يمكن إزالة البقعة باستخدام الليمون مع الملح تدليكا دائريا مع وضع قطعة من القطن أسفل البقعة لامتصاص سائل التنظيف مع الحبر المزال .

فيما يلي الأمراض التي تم علاجها باستخدام عصير الليمون

م	المرض والدواء
١	**التهاب الأذن** : ضع قطرة من عصير الليمون داخل الأذن .
٢	**الأسنان** : **للمحافظة على الأسنان بيضاء** : تغسل الأسنان بفرشاة الأسنان وعصير الليمون مرة كل أسبوع .
٣	**الإسهال** : يعالج بعصير الليمون .
٤	**الإمساك** : يشرب أولا كوبان من الماء ثم يلي ذلك شرب عصير الليمون .
٥	**مرض الإسقربوط** : من أعراضه الصداع وضعف عام بالجسم وسوء الهضم وتأكل الأسنان وإدماء الجلد وتبقعه وتضخم الأطراف والمفاصل ويعتبر عصير الليمون أهم وأقوى مضاد لهذا المرض لاحتوائه على فيتامين ج .

٦	**التهاب الأصابع وتقرحاتها المؤلمة " الإصبع الداحس " :** عصير الليمون يسكن الألم : الطريقة ضع ليمونة كبيرة في ماء مغلي لمدة عشر دقائق ثم انزع جزء منها بحيث تصنع بها فجوة ثم يوضع داخلها قليلا من الملح ثم أدخل الإصبع المصاب داخل الفجوة – يكرر ذلك حتى يزول الألم .
٧	**تقوية الأظافر :** تشطف اليدان يوميا بكمية من عصير الليمون.
٨	**الأظافر المكسورة :** تطلى بعصير الليمون صباحا ومساء لمدة أسبوع .
٩	**التهاب الأعصاب :** مثل الألم الذى يسرى بالفخذ والساق في حالة الإصابة بعرق النسا . ⌑ **العلاج :** شرب عصير الليمون بصفة منتظمة يهدئ ويقوى الأعصاب ويقيها.
١٠	**الأنفلونزا :** عصير الليمون علاج فعال .
١١	**انسداد الأنف بسبب البرد وتنظيفها من المخاط :** ١- يوضع عصير ليمونة طازجة على راحة اليد ثم يستنشق منه . ٢- شرب عصير الليمون مع العسل .
١٢	**نزيف الأنف :** يوقف النزيف بوضع قطعة من القطن المبلل بعصير الليمون على الأنف .
١٣	**نزلات البرد الشديد :** ١- شرب عصير الليمون علاج فعال ومضاد قوى أكثر من غيره . ٢- ينصح بأخذ حمام دافئ عند النوم مع شرب كوب عصير ليمونة واحدة على نصف كوب ماء دافئ محلى بعسل النحل .
١٤	**البهاق :** ١- عصير الليمون يجليه . ٢- يذاب الودع في عصير الليمون ثم يضاف إليه النوشادر ويطلى به .
١٥	**مرض البلاجرا :** عصير الليمون يقى منه .
١٦	**البثور:** تبلل قطعة من القطن النظيف بمزيج مكون من عصير نصف ليمونة مع ملعقة من ماء الورد ثم يدهن بها الوجه ما عدا العينين ويترك الخليط على الوجه لمدة عشر

	دقائق ثم يدهن الوجه مرة أخرى ثم يترك عشر دقائق أخرى ؛ ثم يدهن للمرة الثالثة وبعد عشر دقائق يشطف الوجه بالماء الدافئ .
١٧	**التهاب البروستاتا** : عصير الليمون يعالج ويطهر البروستاتا .
١٨	**البشرة** : عصير الليمون ينقيها ويطهرها . **البشرة الدهنية :** يمكن تنظيفها بعصير الليمون . **لون البشرة :** يمكن تفتيح لون البشرة باستخدام عصير الليمون على صورة لوسيون مرتان في الأسبوع . **تجاعيد البشرة :** يستخدم عصير الليمون على صورة لوسيون مرتان في الأسبوع .
١٩	**البصر :** شرب عصير الليمون بمعدل ٢ ليمونة في اليوم لمدة ٢-٣ أشهر يحد وينقى البصر ... مجرب وفعال " **المؤلف** ".
٢٠	**البواسير:** لتخفيف ألام واحتقان البواسير يمكن عمل حقنة شرجية مكونة من عصير ليمونة واحدة مع ٨/ ١ جالون ماء دافئ لمدة من ٢ – ٣ شهر(الجالون =٤,٥ لترماء).
٢١	**البول :** شرب عصير الليمون يدر البول . **التهاب المجارى البولية " الكلية والمثانة والبروستاتا ":** **العلاج** : شرب عصير الليمون يطهرها .
٢٢	**مرض التيفود :** للقضاء على الميكروب يضاف عصير الليمون إلى الماء بنسبة ١ ٪ .
٢٣	**الثؤلول** : عصير الليمون يعالجها من الخارج .
٢٤	**الجراثيم** : عصير الليمون يبيدها .
٢٥	**الجروح :**

	عصير الليمون المخفف بالماء بنسبة ١٪ يستخدم كمطهر ومضمد للجروح لأن عصير الليمون له قدرة فائقة على قتل الميكروبات كما أنه له قدرة قابضة للأوعية الدموية . **نزيف الجروح :** يوضع عصير الليمون على الجرح القطعي النازف فيتوقف .
٢٦	**الجرب** : عصير الليمون له القدرة على معالجته من الخارج .
٢٧	**تكلس الجسم " خشونة المفاصل "** : عصير الليمون مذيب جيد وقوى .
٢٨	**الجلد** : عصير الليمون يجدده وينظفه . **الطريقة :** ١ - أشرب يوميا كميات وفيرة من الليمون لمساعدة الجلد على الشفاء من الدمامل وتخليصه مما يشوبه من رواسب و عفونات . ٢- يستعمل عصير الليمون ظاهريا للعناية بالبشرة وخاصة الدهنية ويساعد على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر على البشرة والمصاحبة لحب الشباب .كما ينظف مسام الجلد تنظيفا عميقا ويزيل ما بداخلها من رواسب دهنية – كما أن له مفعول قابض للمسام ويقلل فرصة ترسيب الدهون بها .
٢٩	**خشونة الجلد (الكوعين) وتشققها :** يدلك الجلد بخليط من عصير الليمون مع الملح لإزالة الخلايا الميتة ويعيد للجلد نضارته .
٣٠	**الجلد الجاف المتشقق** : يستخدم عصير الليمون مع الجلسرين .
٣١	**نضارة جلد اليدين** : تشطف يوميا بكمية من عصير الليمون .
٣٢	**حب الشباب :** يخلط عصير نصف ليمونة بملعقة من ماء الورد وتبلل بهما قطعة من القطن النظيف ويمسح بها الوجه عدا العينين وتترك لمدة عشر دقائق ثم يمسح بها الوجه مرة ثانية ويترك لمدة عشر دقائق ثم يمسح بها الوجه مرة ثالثة ويترك لمدة عشر دقائق أخرى ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ .
٣٣	**حصوات المرارة :** لإذابة حصوات المرارة وعلاج التهاب الحويصلات المرارية ، يضاف ملء ٣

	ملاعق من عصير الليمون إلى نصف كوب ماء دافئ ويشرب ٣ مرات يوميا قبل الأكل بنصف ساعة ويستمر العلاج لمدة أسبوع على الأقل .
٣٤	**الحكة(الهرش) بكيس الصفن وبين الفخذين:** ⌑ **العلاج:** ١- عصير ليمونة مع ملعقة عسل نحل موضعيا . ٢- عصير الليمون المخفف بالماء موضعيا....مجرب " المؤلف " .
٣٥	**أورام الحلق** : عصير الليمون المخفف بالماء غرغرة .
٣٦	**الحميات (ارتفاع درجة الحرارة):** عصير الليمون يوافق أصحاب الحميات كلها ويعمل على خفض درجة حرارة الجسم والأفضل أن يضاف عصير الليمون إلى ماء الشعير .
٣٧	**الحموضة** : عصير الليمون يزيلها ويتحول داخل الجسم إلى قلوى.
٣٨	**التهاب الحنجرة :** عصير الليمون المخفف بالماء والمضاف اليه ٢٪ كلورات البوتاسيوم يستخدم كغرغرة .
٣٩	**الدفتريا :** ١- عصير الليمون يقتل الميكروب . ٢- يضاف عصير الليمون إلى الماء بنسبة ١٪ يقضى عليها.
٤٠	**الدمامل :** عصير الليمون يعالجها من الخارج.
٤١	**الدم :** - **تنقية الدم** : يشرب حوالى ١٠٠جم من عصير الليمون يوميا. - **حدة الدم ووهجه** : عصير الليمون يسكن حدته ويرقق غلظته. - **كرات الدم البيضاء** : عصير الليمون ينشطها . - **الأوعية الدموية** : عصير الليمون قابض للأوعية الدموية. - **ضغط الدم المرتفع** : عصير الليمون يخفضه.



٤٢	**الدوار :** ١- عصير الليمون يذهبه . ٢- قشر الليمون المجفف المسحوق مع وزنه سكر " سفوف " .
٤٣	**ديدان الأمعاء :** ١-عصير الليمون يطردها . ٢-تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها وتنقع في الماء لمدة ساعتان وتعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ثم يصفى ويضاف إليه العسل الأبيض ويشرب قبل النوم ،وتكرر هذه العملية إذا لزم الأمر. ٣-بذر الليمون يطردها . ٤-الزيت المستخرج من قشر الليمون دخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان .
٤٤	**الروماتزم:** ١- شرب عصير الليمون بصفة منتظمة مفيد ويعالجه ويخفف من حدته لأنه يتحول داخل الجسم إلى قلوى ويخلص الجسم من سموم المرض . ٢- تدليك مناطق الألم بعصير الليمون (الطب الصينى).
٤٥	**الرياح :** قشر الليمون الخالى من الألياف يحلل الغازات .
٤٦	**الزغطة :** تقطع ليمونة إلى نصفين ويضاف إليهما قليلا من ملح الطعام ثم يمص الليمون .
٤٧	**الزكام :** شم عصير الليمون يزيل الزكام
٤٨	**السدود " انسداد الأوعية الدموية " :** ١- تناول عصير الليمون بمعدل٢-٣ ليمونة في اليوم..."**مجرب**" ، وفترة العلاج حسب الحالة . ٢- تناول قشر الليمون المجفف المسحوق مع وزنه سكر يفتح السدود .
٤٩	**السعال :** ١- تغسل ليمونة طازجة وتوضع غير مشقوقة في طبق صغير به عسل نحل مع ملء حفنة يد من القرنفل وتنقع ليلة كاملة،ثم تقطع الليمونة إلى نصفين ويضاف إلى العصير عسل النحل ويزال القرنفل ويشرب الخليط على جرعات

	صغيرة طوال اليوم . ٢- توضع الليمونة في ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق حتى يلين قشر الليمونة ويصبح مرنا ، ثم تخرج الليمونة وتقطع إلى نصفين ويعصر ويصفى داخل كوب به ملء ملعقتين صغيرتين من الجلسرين ثم يملأ باقى الكوب بالعسل الأبيض ويمزج جيدا. ✚ **فى حالة التهاب القصبة الهوائية** : يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقة صغيرة . ✚ **فى حالة السعال المزعج أثناء الليل** : يؤخذ ملء ملعقة صغيرة قبل النوم وأخرى أثناء الليل. ✚ **فى حالة السعال الشديد** : يؤخذ ملء ملعقة صغيرة في الصباح بعد القيام من الفراش مباشرة وثانية بعد الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل العشاء وخامسة قبل النوم وعندما تتحسن الحالة يقلل عدد المرات .
٥٠	**السمنة :** ■ **لتقليل السمنة** : ينقع قليل من الكمون في ماء مغلى مع ليمونة مقطعة ويترك طول الليل ثم يشرب في الصباح على الريق .
٥١	**السموم :** عصير الليمون يقاوم السموم ويقاوم كذلك كثيرا من الأدوية الضارة إذا شرب قبلها . **سم العقارب والأفاعي :** عصير الليمون له دورا كبيرا في مقاومة تلك السموم .
٥٢	**الشرايين :** تناول عصير الليمون بصفة منتظمة يقوى جدران الشرايين وينظفها ويقاوم ترسيب الدهون بها ويحميها من تصلب الشرايين .
٥٣	**الشعر :** إذا دلك الشعر بعصير الليمون يقوى بصيلاته ويمنع انتشار الصلع . ☚ **قشر الشعر :** تدلك فروة الرأس بعصير الليمون ثم يشطف بالماء الدافئ .

	✍ **الشعر الدهنى :** يغسل بالشامبو ثم يشطف بالماء المضاف إليه ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون .
٥٤	**ضربة الشمس :** عمل كمادات من عصير الليمون مع الماء وتوضع على الجبهة .
٥٥	**الشهية :** شرب عصير الليمون يفتح الشهية وينشطها .
٥٦	**الصداع والصداع النصفى :** ١- عمل كمادات من عصير الليمون والماء توضع على الجبهة . ٢- شرب عصير الليمون .
٥٧	**الصرع :** شرب عصير الليمون مفيد جدا وله دور كبير في علاجه .
٥٨	**الصفراء :** شرب عصير الليمون يعالج حدة الصفراء ويزيل ما تراكم منها في الكبد والمعدة وما يليها وينفع في الكرب والغثيان والغم الناتج عنها وينفع في الخفقان الذى ينتج عن أبخرة الصفراء . **القيء المرارى الناتج من الصفراء :** شرب عصير الليمون مفيد في ذلك ويقطع القيء البلغمى الناتج عنها .
٥٩	**الطفح الجلدي :** عصير الليمون يعالجه من الخارج .
٦٠	**فساد الأطعمة :** شرب عصير الليمون يمنع أضرارها .
٦١	**العدوى :** شرب عصير الليمون مضاد قوى للإصابة بالعدوى .
٦٢	**العروق الزرقاء :** التى تظهر أعلى الكعبين أو في مناطق مختلفة من الجسم ...¤ **العلاج :** شرب عصير الليمون بمعدل ٢-٣ ليمونة في اليوم يعالجها بسرعة...مجرب "**المؤلف**".
٦٣	**العرق :** للتخلص من رائحة العرق الكريهة وبخاصة تحت الإبط تدلك بعصير الليمون .. مجرب "**المؤلف**".
٦٤	**عض الحشرات :** يدلك المكان المصاب بعصير الليمون .
٦٥	**العطش:** شرب عصير الليمون يطفئ الظمأ ويذهبه .

٦٦	**العظام** : شرب عصير الليمون يجدد أنسجة الجسم وخاصة أنسجة العظام .
٦٧	**الغثيان** : شرب عصير الليمون مفيد لمنع الغثيان .
٦٨	**تضخم الغدة الدرقية** : عصير الليمون يبيد الجراثيم التي تفتك بالغدة الدرقية (مجرب-المؤلف) .
٦٩	**الغازات** : شرب عصير الليمون يطردها وتناول بذر الليمون يطردها أيضا
٧٠	**الفالج " الشلل النصفى "** : شرب عصير الليمون ينفع .
٧١	**الفم وأمراضه :** الطفح الذى يظهر داخل الفم وعلى جدرانه والتهاب اللسان والعلاج هو مس المكان المصاب بعصير الليمون فانه يشفيها ويقي منها .
٧٢	**القرع** : يغسل بعصير الليمون النقي أو المخفف بالماء .
٧٣	**القروح المتقيحة والقروح الملوثة العفنة :** تغسل بعصير الليمون النقى أو المخفف بالماء .
٧٤	**أمراض القلب " النوبات القلبية والشلل النصفى " :** يقول الدكتور الطبيب " **ماتياس راث** " إن أمراض القلب هى السبب الرئيسى للوفاة بين البشر، وهذه الأمراض لا تحدث في عالم الحيوان، وتحدث نتيجة انسداد في القلب والدماغ فقط ولا يحدث الانسداد في بقية الجهاز الدموي كالأنف والأذن والأصابع والركبة . وقد وجد الدكتور راث أن الحيوانات تعزز فيتامين جـ في أجسامها وهذا الفيتامين يلزم لإنتاج الجزئيات المقوية للجسم ولنظام الشعيرات الدموية المسمى كولاجين – أى أن وجود الكثير من فيتامين ج يعنى المزيد من الكولاجين وبالتالى المزيد من الاستقرار في جدران الأوعية الدموية والإقلال من النوبات القلبية ♠ **القلب** : تناول عصير الليمون بصورة منتظمة يحسن من قدرة القلب على ضخ الدم ويقويه ؛ وشرب عصير الليمون يقوى عضلة القلب أيضاً . ♠ **حرقان القلب :** هو عبارة عن ألم ينبعث خلف منتصف الصدر خاصة إذا كان ناتج عن الإفراط في تناول الحلويات، مص نصف ليمونة مغموسة في الملح يزيل هذا الألم سريعا.

٧٥	**القيء** : عصير الليمون مفيد في ذلك .
٧٦	**الأقدام الحساسة** : عمل حمامات من الزيزفون يليها تسميد القدمين بعصير الليمون .
٧٧	**الكبد :** ١- عصير الليمون وكذلك الليمون المملح ينشط الكبد ويقويه ويحمى خلاياه . ٢- قشر الليمون يقوى الكبد . **احتقان الكبد :** تقطع ثلاث ليمونات وتغمر في ماء مغلى مساءاً ثم يشرب في الصباح على الريق.
٧٨	**الكلف** : عصير الليمون يجليه .
٧٩	**الكلى** : تناول عصير الليمون بصفة منتظمة يفيد الكلى وينشطها ويفتح سدودها .
٨٠	**الكوليرا :** إضافة عصير الليمون إلى مياه الشرب بنسبة ١٪ تفيد في الوقاية من المرض .
٨١	**اللثة :** تدليك بالليمون يوميا يقوى اللثة ويقتل الميكروبات المسببة للتعفن ...."قدماء المصريين" .
٨٢	**التهاب اللوزتين** : الغرغرة بعصير الليمون المخفف بالماء .
٨٣	**المثانة** : تناول عصير الليمون بصفة منتظمة يفيدها ويطهرها .
٨٤	**المرارة :** أضف ثلاث ملاعق من عصير الليمون إلى كوب ماء دافئ ويشرب قبل الأكل بنصف ساعة، يكرر ذلك ثلاث مرات في اليوم ولمدة أسبوع فإن ذلك ينظف المرارة وينشط خروج الإفرزات منها ويخفف المتاعب المصاحبة للحصيات .
٨٥	**التهاب المفاصل** : عصير الليمون يعالجه .
٨٦	**المعدة :** عصير الليمون وكذلك الليمون المملح يقوى المعدة ويذهب رطوبتها ويهضم الأغذية الغليظة ويزيل ضررها ويحسن رائحة الجشاء ويزيل الدهون المرضية لفم المعدة الملطخة بها ويغسلها من الفضلات والدهون .

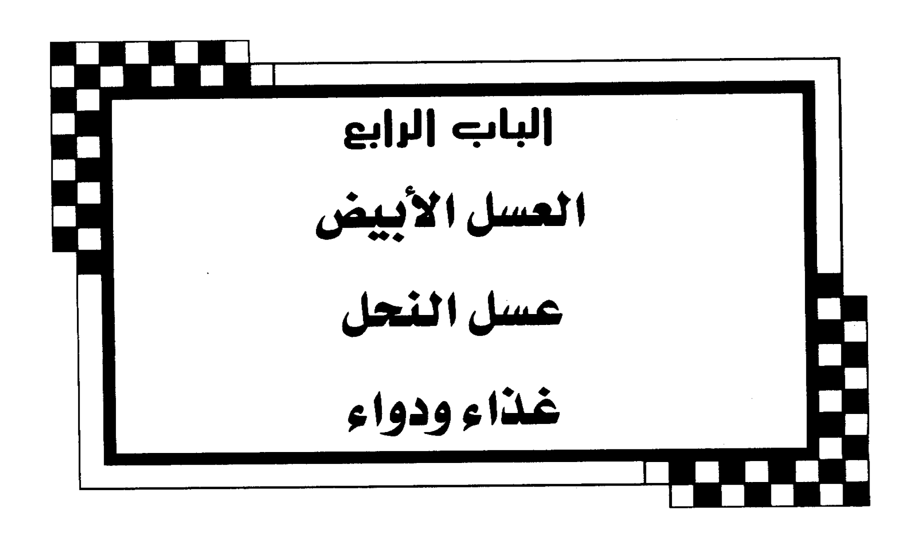


	انتفاخ المعدة : ضع (٥-١٠) نقط من عصير الليمون على العسل الأبيض وتمزج به وتؤخذ على جرعات . **نتانة المعدة** : عصير الليمون يعالجها. **التهاب المعدة** : عصير الليمون مبرد جيد للالتهابات المعدية . **مغص المعدة** : قشر الليمون الخالى من الألياف يحلل المغص .
٨٧	**النزلات المعوية:** عصير الليمون علاج فعال . **انتفاخ الأمعاء :** يوضع (٥-١٠) نقط من عصير الليمون على قليل من العسل الأبيض و تؤخذ على جرعات . **تعفن الأمعاء** : عصير الليمون يطهرها .
٨٨	**النقرس "داء الملوك" :** عصير الليمون له أثر فعال في إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل... مجرب وفعال " **المؤلف** ".
٨٩	**النكهة** : عصير الليمون يطيب النكهة .
٩٠	**النمش :** ١- عصير الليمون يجليه . ٢- عصير الليمون المملح قليلا يستخدم على صورة لوسيون للوجه .
٩١	**الهضم** : عصير الليمون يساعد على الهضم .
٩٢	**الوجه :** " لنعومة ونضارة الوجه " توضع شرائح الليمون على الوجه لمدة ربع ساعة كل يوم.
٩٣	**الوزن " لإنقاصه " :** ١- شرب عصير الليمون والبرتقال وخاصة الجريب فروت. ٢- تعصر ليمونة قطرة قطرة على نصف لتر حليب مع التقليب ويشرب قبل الإفطار صباحاً .

	٣- ينقع قشر ٢-٣ ليمونة في نصف لتر ماء ويضاف إليه عدة قطرات من عصير الليمون الطازج ويشرب على الريق صباحاً.
٩٤	**اليدين "لنعومة اليدين" :** يخلط عصير الليمون مع الجلسرين مع ماء الكولونيا أو ماء الورد بمقادير متساوية وتدلك به الأيدي .

***




الباب الرابع
العسل الأبيض
عسل النحل
غذاء ودواء

الباب الرابع

العسل الأبيض

"عسل النحل"

غذاء ودواء

يتركب عسل النحل مما يلى :

أولا :

"مكونات ١٠٠ جرام من العسل الأبيض"

م	المكونات	٪
١	ماء	١٦-٢٠
٢	سكر الفواكه (فركتوز أو اللفيولوز)	٣٦-٥٤
٣	سكر العنب (جلوكوز أو الدكستروز)	٣١-٣٤
٤	سكر القصب (سكروز)	١-٣
٥	بروتين	٠,٣
٦	نيتروجين	٠,٠٤
٧	أملاح معدنية	٠,٢
٨	مواد دوائية (الشافية)غير المعروفة	٣,٤٦

كل ١٠٠ جرام من العسل الأبيض تعطى ٣٠٤,٥ سعر حرارى

ومن الجدول السابق نجد أن السكريات الموجودة بالعسل الأبيض هى:

سكر الفواكه (فركتوز أو اللفيولوز) :

- وهو سكر يتكون من جزيء واحد ويتميز بما يلى :

١- طعمه أحلى من سكر العنب (الجلوكوز) وأحلى من سكر القصب (سكروز) وبالتالى أحلى من سكر القصب العادى .

٢- مفيد لمرضى السكر لأنه يدخل إلى خلايا الجسم ويحترق داخلها لإنتاج الطاقة دون الحاجة إلى الأنسولين وبذلك يمنع التسمم الخلوى الناتج من مخلفات عملية التمثيل الغذائى .

٣- مفيد لمرضى الكبد لأن الكبد يستطيع أن يخزن منه ثلاثة أضعاف ما يستطيع تخزينه من سكر الجلوكوز على صورة جليكوجين.

٤- لأنه سكر أحادى يعتبر سكراً مهضوماً، لذلك فهو غذاء جاهز سريع الامتصاص .

سكر العنب (جلوكوز أو الدكستروز) :

سكر أحادى يتكون من جزيء واحد ويعتبر سكراً مهضوماً، لذلك فهو غذاء جاهز سريع الامتصاص وهو طعام ممتاز لخلايا وأنسجة وأعضاء الجسم.

• **ويستعمل سكر الجلوكوز لعلاج العديد من الأمراض مثل:**

☑ أمعاء الأطفال .

☑ أمراض الدورة الدموية.

☑ النزيف.

☑ زيادة التوتر.

• **والأمراض المعدية الأخرى مثل:**

☑ التيفوس

☑ الحمى القرمزية

☑ التهاب الزور

☑ الملاريا

☑ التسمم بأنواعه .

سكر القصب (سكروز) :

هو سكر مكون من جزئين هما "سكر الفواكه وسكر العنب "ويحتاج إلى هضم ليتحول إلى سكر الفواكه الأحادى وسكر العنب الأحادى ويتم هذا الهضم بفعل الإنزيمات داخل الجهاز المعدى المعوى .

ثانيا :المعادن :

م	العناصر	٪
١	بوتاسيوم	٠,٣٨٦
٢	حديد	٠,٠٠٧
٣	صوديوم	٠,٠٠١
٤	فوسفور	٠,٠١٩
٥	كالسيوم	٠,٠٠٤
٦	كلور	٠,٠٢٩
٧	كبريت	٠,٠٠١
٨	ماغنسيوم	٠,٠١٨
٩	يود	آثار

وبالتحليل الطيفى وجد أنه يحتوى أيضا على كميات قليلة من:

م	العناصر
١	ألومنيوم
٢	بورون
٣	رصاص
٤	زنك
٥	سليكون
٦	قصدير
٧	كروم

٨	ليثيوم
٩	منجنيز
١٠	نحاس
١١	نيكل

ومن الجدول نجد أن العسل يحتوى على العناصر التي يحتاجها الجسم لبنائه وإعادة بنائه وهذه العناصر توجد في التربة التي ينمو فيها النبات الذى ينقلها إلى الرحيق وهى المادة الأساسية التي يستعملها النحل لصنع العسل .

ثالثا :الأحماض العضوية :

يحتوى العسل الأبيض على الأحماض العضوية التالية :

١ - أوكساليك
٢ - تفاحيك.
٣ - خليك
٤ - سكسنيك .
٥ - طرطريك
٦ - فورميك .
٧ - ليمونيك .
٨ - لبنيك .
٩ - ماليك.
١٠ - نمليك .

وهذه الأحماض تجعل العسل وسطا حمضيا غير مناسب لنمو البكتيريا والفطريات .

رابعا : البروتينات والأحماض الأمينية..... مثل :

١ - الأرجنين .
٢ - الإسبريتيك .
٣ - البيومين .
٤ - التربتوفان .
٥ - الثيوكلـيو بروتين .
٦ - الجلوبين .
٧ - الجلوتاميك .
٨ - الفاليـن .
٩ - المتيوتين .
١٠ - الهستون .

خامسا : الدهون :

تم فصل ما يقرب من ١٢ نوع من الدهون منها :

١- الأسيتيل كولين : ولها أهمية كبيرة للجهاز العصبى والمخ ،فتقوم بعملية النقل الكيماوى للأرشادات العصبية المختلفة و التي تؤدى إلى انقباض العضلات .

٢- أولينيك .

٣- بالميثيل .

٤- البروستاجلاندين : التي تلعب دورا هاما في كل خلايا الجسم ونقصها يؤدى إلى ظهور أمراض عديدة .

٥- الجليسرول .

٦- الفوسفوليبد .

سادسا : الفيتامينات ..... منها :.

١- فيتامين أ .

٢- فيتامين ب المركب (ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٥ ، ب٦) .

٣- فيتامين جـ .

٤- فيتامين هـ .

سابعا : الإنزيمات .....منها :.

١- الإنفرتيز .

٢- البيروكسيديز .

٣- الدياستيز .

٤- الفوسفاتيز .

٥- الكاتاليز .

ثامنا : مضادات حيوية :

✍ وهى مواد تمنع نمو البكتيريا والفطريات وقد تم حفظ قطعة من اللحم في العسل الأبيض لمدة عام وظلت محتفظة بكل خصائصها وطعمها .

تاسعا : مواد تمنع انقسام الخلايا :

وقد ثبت أنها أحد الأحماض الدهنية غير المشبعة وتمنع نمو ما يلي :

١ -نمو وانقسام الخلايا السرطانية .

٢ -نمو حبوب اللقاح وانقسام خلاياها.

عاشرا : مواد مضادة للفيروسات :

لذلك استخدم الروس عسل النحل في علاج شلل الأطفال .

الحادي عشر : مواد أخرى غير معروفة :

لا يزال العسل الأبيض يحتوي على ٣,٧٪ من المواد التي لم تعرف طبيعتها حتى الآن.

الجدول التالي هو أحدث الإصدارات العلمية الألمانية عن تركيب عسل النحل في كل ١٠٠ جرام عسل أبيض:

العناصر الغذائية		عسل النحل
دهون	(جرام)	—
كربوهيدرات	(جم)	٨٠,٨
أملاح معدنية	(جم)	٠,٢٢
صوديوم	(مللجم)	٧,٤
بوتاسيوم	(مللجم)	٤٧
ماغنسيوم	(مللجم)	٥,٥
كالسيوم	(مللجم)	٤,٥
حديد	(مللجم)	١,٣
فوسفور	(مللجم)	١٨,٠
كلوريد	(مللجم)	٣,٨
يود	(ميكروجرام)	١,٠
كاروتين	(مللجم)	

فيتامين"أ"	(ميكروجرام)	
فيتامين"ب١"	(مللجم)	٠,٠٠٣
فيتامين"ب٢"	(مللجم)	٠,٠٥٠
نيكا تاميد	(مللجم)	٠,١٣
بانثونيك	(مللجم)	
فيتامين ب٦	(مللجم)	
فيتامين ب١٢	(ميكروجرام)	
فيتامين جـ	(مللجم)	٢,٤
جلوكوز	(جم)	٣٣,٩
فركتوز	(جم)	٣٨,٨
سكروز	(جم)	٢,٣٧

فوائد العسل الأبيض

يملأ العسل الأبيض الثغرات التي تحدث في طعامنا اليومي ، وكل من يعلم ما يفعله العسل الأبيض في الجسم يحافظ على تناوله يوميا . لذلك يجب أن نحرص على تناوله يوميا ووصفه لكل مريض ومن بين هذه المميزات نذكر ما يلى :

١- يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة جدا من العناصر المعدنية لحفظ اتزانه المعدني والتي يقدمها العسل بكميات صحيحة لتلبية حاجة الفرد العادى .

٢- سهل وسريع الامتصاص فلا يتخمر في المجرى المعدى المعوى .

٣- مهدئ للمعدة وغير مهيج للجهاز الهضمى .

٤- له تأثير ملين طبيعى ولطيف على الأمعاء فيمنع الإمساك .

٥- يزود الجسم وبسرعة بالطاقة التي يحتاجها .

٦- يعيد إلى الجسم وبسرعة طاقته وقوته بعد التعب والإجهاد .



٧- يحتوى على أفضل السكريات بالنسبة للكليتين .

٨- له قيمة في تهدئة الجسم والجهاز العصبى

٩- يساعد على نوم هادئ ومريح .

١٠- يخلص الجسم من السعال المزعج .

١١- مطهر للأمعاء أوقات الأوبئة والتلوث .

١٢- يحتوى على عنصر البوتاسيوم الذى يزيل ألم التهاب المفاصل .

١٣- سهل الاحتفاظ به .

١٤- سريع الاستعمال .

١٥- قيمته الغذائية عالية ويعادل الكيلوجرام من العسل ما يساوى ٣,٥ كيلو جرام من اللحوم وما يساوى كيلو جرام من الخضروات .

ويقول الدكتور/ **جارفيس** " إن البوتاسيوم الموجود في العسل يعمل على سحب الرطوبة من البكتيريا فيقتلها ، ومن النتائج المعملية التي قام بها العديد من العلماء منهم "**د . ستارتيفات ؛ د. ساكيت ؛ د.على مطاوع**" عندما قاموا بغمر الجراثيم التالية في العسل وهى كما يلى :

١- بعد ٥ ساعات ماتت الأحياء الدقيقة (الموجودة في البول والبراز وتشبه عصيات الحمى التيفودية).

٢- بعد ١٠ ساعات ماتت الجراثيم المسببة للدوسنتاريا .

٣- بعد ٤٨ ساعة ماتت الجراثيم المسببة للحمى التيفودية (التيفويد و الباراتيفويد) وبكتيريا كولاى .

٤- بعد ٧٢ ساعة ماتت الميكروبات السبحية (ستربتوكوكس) .والميكروبات العنقودية (ستا فيلوكوكس).

٥- وفى اليوم الرابع ماتت الجراثيم التي تسبب الالتهاب الشعبى الرئوى المزمن والبكتيريا المسببة لأمراض الصفاق (الباريتون) وذات الجنب والدمامل القيحية .

✍ **تناول السيدة الحامل أثناء الحمل وأثناء الرضاعة للعسل الأبيض :**

" ١ – ٢ " ملعقة كبيرة من العسل الأبيض مع كل وجبة يوميا تعمل على :

١- زيادة إدرار حليب ثدى الأم .

٢- زيادة قدرة الطفل على مص الثدى عند الرضاعة .

٣- يكسب الطفل مناعة طبيعية تزيد من قدرته على مقاومة الأمراض .

٤- تساعد الطفل النامى على بناء جهاز عصبى جيد .

العسل الأبيض في طعام الأطفال

☜ يقول الدكتور **جارفيس** ما يلى :

١- إن أفضل غذاء للرضيع هو حليب ثدي الأم الطبيعى .

٢- عندما يكبر الطفل ويصبح حليب ثدي الأم فقيرا كما ونوعا يدعم حليب الأم بحليب البقر المعدل والمحلى .

٣- أفضل تحلية لحليب البقر وأقرب ما يمكن لاحتياجات الطفل هو العسل الأبيض... **وذلك للأسباب التالية :**

☑يتحمله الأطفال العاديون والأطفال الذين لديهم حساسية من بعض الأطعمة

☑طعمه اللذيذ يجعله أكثر استساغة .

☑يقدم لجسم الطفل العناصر المعدنية التي يحتاجها للنمو والتي تدعم العناصر المعدنية الموجودة في الحليب بالإضافة إلى الكمية الضئيلة في البروتين .

☑ تأثيره المطهر والملين .

٤- يناسب الأطفال من عمر ٢ – ٦ أشهر .

٥- الأطفال الذين يدخل العسل في تغذيتهم نادرا ما يصابون بالمغص لأن الامتصاص السريع للعسل يمنع حدوث التخمر.



٦- الجرعة : يضاف ملء ملعقة أو ملعقتين من العسل الأبيض إلى ٢٥٠ سم٣ من مزيج الأطفال.

وإذا كان الطفل مصاباً بالإمساك يمكن زيادة كمية العسل بمقدار نصف ملعقة صغيرة أخرى ، وإذا حدث إسهال تنقص الكمية بمقدار نصف ملعقة صغيرة .

العسل وسلس البول (التبول الليلى اللاإرادى) عند الأطفال

يكون الطفل معرض للتبول الليلي في الحالات الآتية :

١- تناول كثير من السوائل والمرطبات .

٢- زيادة كمية ما يتناوله من سوائل وبصفة خاصة بعد الساعة الخامسة مساءا .

الطريقة :

يعطى الطفل ملء ملعقة صغيرة واحدة من العسل الأبيض الذى يعمل على ما يلي :

١-تهدئة الجهاز العصبى .

٢-يحتفظ ويجذب السائل داخل جسم الطفل خلال ساعات النوم وهذا يقلل عمل الكليتين .

* وإذا استمر العلاج لمدة ٢٠ -٢٥ يوم فقط يعالج سلس البول عند الأطفال...."الصين" .

وفيما يلى الأمراض التي تم علاجها باستخدام العسل الأبيض اما شرابا أو دهانا :

م	المرض والدواء
١	**الأرق** : إذا كنت تجد ما يلي : أ- صعوبة في جلب النوم ليلا . ب – تستيقظ بسهولة بعد أن تذهب إلى النوم وتجد صعوبة في العودة إلى النوم مرة أخرى . **فإن أفضل علاج هو ما يلى :** ١- تناول ملء ملعقة صغيرة من العسل الأبيض مع وجبة العشاء كل يوم . ٢- إذا كان العلاج السابق لا يكفى ضع ملء ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجال عسل وضعه بجانبك عند النوم، تناول ملء ملعقتين من المزيج . ٣- إذا لم تنم خلال ساعة تناول ملء ملعقتين صغيرتين آخريين . ٤- وفى الحالات العادية لن يتطلب أكثر من جرعتين أما في الحالات الاستثنائية قد لا يجلب النوم لذلك تناول ملء ملعقتين صغيرتين للمرة الثالثة .
٢	**الإرهاق** : تناول العسل الأبيض يفيد كثيرا في ذلك .
٣	**الأسنان " تسوس الأسنان "** : ثبت علميا أن عسل النحل لا يسبب تسوس الأسنان حيث يحتوى العسل الأبيض وكذلك الشاى على عنصر الفلور المانع للتسوس – لذلك فإن شرب الشاى المحلى بالعسل يمنع التسوس بدلا من السكر الذى يدمر الأسنان لإخراجه الكالسيوم من الدم ...." **د.مكليدون** " .

٤	**الإمساك المزمن :** الإمساك المزمن وخاصة عند الحامل يجب تناول العسل الأبيض ٢ - ٣ مرات في اليوم وذلك يحسن حركة الأمعاء ويعالج الإمساك .
٥	**قرحة الإثنى عشر :** يشعر المريض بالحرقان والميل إلى القيئ ، لذلك تضاف كمية من العسل الأبيض إلى كمية مساوية من الماء السابق غليه وتشرب وهى دافئة لأن ذلك يساعد على إذابة وإسالة المخاط الموجود على جدار المعدة مما يزيد من سرعة امتصاص العسل دون حدوث أى التهاب – أما المحلول البارد فيبطئ من إفراغ المعدة ويلهب الأمعاء ويزيد من حموضة المعدة ويشرب قبل الإفطار أو قبل الغذاء بساعتين ثم بعد تناول العشاء الخفيف بثلاث ساعات .
٦	**الأمعاء :** لاحظ دكتور " **أ. ذاك** " أن تناول ٥٠ –١٠٠ جرام من العسل الأبيض يوميا له تأثير جيد في علاج أمراض الأمعاء .
٧	**الأنف :** **◎التهاب الجيوب الأنفية وإرتشاح الأنف والزكام :** ومن مظاهره العطس وانسداد الأنف وسيلان الأنف والتهاب الحلق ودموع العينين في مثل هذه الأمراض نجد أن البول قلوى وعند مضغ شمع العسل (شهد العسل) يتحول البول إلى حمضى . لذلك يجب تجنب أكل الأطعمة التي تحدث تفاعل البول إلى قلوى . **⌑ العلاج :** ١ - تمضغ قطعة من شمع العسل بحجم قطعة من اللبان العادى لمدة ربع ساعة ثم تلقى خارج الفم ويكرر ذلك كل ساعة من ٥ - ٦ مرات في اليوم الأول و الثانى .

٢- تمضغ قطعة واحدة كل يوم بعد ذلك ولمدة أسبوع حتى لا يحدث انتكاس للمرض ويعود للظهور مرة أخرى . **مظاهر الشفاء :** بعد نصف يوم إلى ١ يوم من العلاج : ١ -يزول الألم . ٢ -يزول انسداد الأنف . ٣ -يسهل التنفس . ٤ -يعود نشاط الجسم إلى حالته العادية . ▪ويمكن تناول ملعقتين صغيرتين من العسل الأبيض مع كل وجبة .	
زكام العلف (حمى القش) : ➢وهو على ثلاث درجات هم : **أ- خفيف :** مضغ قطعة من شهد العسل في اليوم وتكرر يوم بعد يوم ، أو تناول ملء ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة . **ب- متوسط :** مضغ قطعة من شهد العسل خمس مرات في اليوم الأول والثاني ، ثم ثلاث مرات في اليوم بعد ذلك ، أو تناول ملء ملعقتين صغيرتين من العسل الأبيض مع كل وجبة . **جـ- حاد :** مضغ قطعة من شهد العسل خمس مرات في اليوم مع ملء ملعقتين صغيرتين من العسل الأبيض مع ملعقتين صغيرتين من خل التفاح عند الإفطار وعند النوم . ويمكن تجنب المرض قبل حدوثه ، وإذا حدث يكون لطيفا وذلك عن طريق مضغ قطعة من شهد العسل مرة واحدة كل يوم لمدة شهر قبل حدوث المرض . **◎ الأنف المزكوم :** يقول د. جارفيس أجريت فحص أنف طفل في الثامنة من عمره كان مصابا	٨

بالزكام لمدة خمسة أشهر، كان يحدث نزف سوائل غزيرة من أنفه وكان يتمخط بشكل متكرر ، وكانت قد أجريت للولد عملية استئصال اللوزيتين و الزوائد الأنفية عندما كان في الثالثة من عمره ، وقد أظهر فحص أنفه أنه مصاب بحمى القش مع أن الوقت كان مبكرا على قدوم فصل حمى القش ، كان الغشاء المخاطى للأنف شاحبا جدا وإسفنجيا في مظهره، كان الولد يتنفس عن طريق الفم لأن انتفاخا في أنسجة الأنف كان يعوق التنفس الطبيعي وبعد الفحص العام والخاص للأنف أعطيت الولد مضغة من شهد العسل كي أعرف ما سيحدث ، وكتبت تعليمات باتباع المعالجة في البيت وحضرت نقاطاً يجب أن يأخذها ، وقبل أن أنتهي من هذا أي بعد خمس دقائق – قال الولد فجأة : انفتح أنفي وأستطيع التنفس منه ... أعطيت العلاج الخاص بالاستعمال المنزلى للأم ثم فحصت أنف الولد مرة أخرى لأرى ماذا فعل شهد العسل .

كانت أنسجة الأنف قد هدأت كما لو أني استعملت عامل تقليص في الأنف ، أصبحت الأغشية المخاطية الآن زهرى فاتح بدلا من الشاحب ، وبعد أسبوع واحد من الزيارة الثالثة للعيادة كان أنف الولد لا يزال مفتوحا وكان يتنفس وأنفه مفتوحا أيضا ، وبذلك نرى أن إصابة الطفل بالزكام مع نزول سوائل غزيرة من الأنف والتمخط بشكل متكرر ووجود انتفاخ في أنسجة الأنف واستمرار هذا المرض لمدة خمسة أشهر، ولم يصلح معه أى علاج تقليدى، ويكون العلاج : مضغ قطعة من شهد العسل له فاعلية وتأثير السحر في علاج هذا المرض .

ويقول الدكتور **جارفيس** إنه أعطى امرأة ذات أنف ضخم لكنه ضيق جدا مضغة من أغطية شهد العسل لأعرف ما إذا كانت تقلص أنسجة الأنف بشكل كاف لتمكينها من التنفس عبر الأنف. كان مجرى الهواء في كل من جانبى أنفها ضيقا بشكل استثنائى وبعد خمس دقائق أصبحت قادرة على التنفس من أنفها بشكل أحسن بكثير وجعلت هذه المضغة من أغطية شهد العسل أنفها يفتح لمدة أسبوعين.

لقد جرب مضغ شهد العسل في حالة الأنف المزكوم من قبل مرضى آخرين وكانت جميع النتائج مرضية للدرجة ذاتها ، ولقد شاهدت تأثيرات مهمة بشكل

خاص لهذه المعالجة في حالات وضعت فيها طبيعة العمل عند الذين يعانون من حمى القش في مواقف تعتبر خطيرة جدا؛ فمثلا كان طالب في مدرسة ثانوية يعمل في مزرعة وعندما كان يحين وقت إطعام الأبقار في وقت متأخر من النهار كان عمله إفراغ أكياس الحب في سيارة إطعام القطيع ، وكان في كل مرة يفعل ذلك يسيل أنفه ثم يسد ويسيل الماء من عينيه ، أعطى شهد العسل كي يمضغه ثلاث مرات في اليوم وفى نهاية أسبوع واحد صار بامكانه أن يقوم بعمله دون أى مشاكل مزعجة في أنفه وعينيه . وطالب ثانوى آخر كان يعمل في مزرعة ولا يعانى إلا من مشكلة صغيرة جدا من حمى القش عندما كان يمضغ من شهد العسل ثلاث مرات يوميا. طلبت منه أن يتوقف عن المضغ في وسط فترة الحمى كى نفحص مسئولية الشهد عن تخليصه من حمى القش ففعل ، بقى سبعة أيام دون مرض حتى في غبار القش لكن في اليوم الثامن عادت إليه حمى القش بكل حدتها السابقة وفجأة أصابه اليأس ، بدأت له المعالجة بشهد العسل فورا وبعد أسبوع كانت حالته ممتازة جدا والأنف مفتوح طيلة الوقت وقال لن أتوقف عن أخذ الشهد . يقول د. **جارفيس** ظهرت حالات عديدة من حمى القش في ولاية تكساس وكانت الأعراض حادة جدا حيث بدأت حملة عامة ضد الأعشاب المسئولة. كان من بين العلاجات المنزلية الكثيرة المفضلة لمعالجة حمى القش هو أكل العسل الأبيض وخصوصاً مضغ شهد العسل.	
زكام الأنف : ١-العسل الأبيض .....علاج عالمى. ٢-العسل مع اللبن الدافئ ....."**د. يويرسن**". ٣-٢٠٠ جرام من العسل الأبيض ممزوجا بعصير ليمونة أو نصف ليمونة..(هيرتويج ومارتيز) مع الراحة في الفراش لمدة ٢ – ٣ أيام . ٤-مضغ قطعة من صمغ الصنوبر.	٩

١٠	**ضمور الغشاء المخاطى للأنف والحلق :** يكون محلول من العسل الأبيض مع الماء بنسبة ١٠ ٪ ويعبأ في رشاش ويستنشق به لمدة خمس دقائق " د. **كيزلستين** " مجرب على عشرون مريضا .
١١	**ضمور الغشاء المخاطى للأنف والحلق والأحبال الصوتية مع وجود قشور كثيرة في هذه الأماكن :** " نفس العلاج السابق ... د. **كيزلستين** "
١٢	**جفاف الحلق والرغبة في التنخيم مع وجود طبقة من الصديد تغطى الغشاء المخاطى للحلق:** " نفس العلاج السابق ... د. **كيزلستين** " اختفى الشعور بجفاف الحلق وتوقف إفراز الصديد وعادة رطوبة الغشاء المخاطى.
١٣	**رائحة كريهة بالأنف مع وجود قشور وضعف في الدورة الدموية للغشاء المخاطى :** " نفس العلاج السابق – د. **كيزلستين** "
١٤	**البطن ... استطلاق البطن** : العلاج بالعسل الأبيض.
١٥	**البلغم** : شرب العسل الأبيض يمنع البلغم ويهدئ الكحة ...."**أبوقراط**" .
١٦	**التهاب مجرى البول:** تناول العسل الأبيض ٥٠-١٠٠جرام في اليوم.........."**د.ساكنت**" .
١٧	**الجروح :** ١-العسل الأبيض استخدمه قدماء المصريين منذ ٣٥٠٠عاماً في علاج الجروح. ٢-العسل الأبيض استخدمه اليهود في علاج جروح الإنسان والحيوان. ٣-العسل الأبيض مع زيت كبد الحوت لمدة عشرة أيام.

✍الجروح السطحية :

العسل الأبيض مخلوطا مع الدقيق الأبيض بدون ماء استخدمه بن سينا وأبوقراط على شكل لبخة.

✍الجروح المتقيحة :

العسل الأبيض .....**استخدمه الروس**.

✍**الجروح الملوثة مختلفة الشدة:**

☑ العسل الأبيض استخدم في الحرب العالمية الأولى وأعطى نتائج طبية قيمة .

☑ العسل الأبيض مع زيت السمك ..مجرب على ألف حالة مرضية. **"د. لوك"**

✍**الجروح الناتجة عن طلق نارى:**

العسل الأبيض مجرب على ٧٥ حالة . **"د.سمير نوف"**

✍**الجروح بطيئة الالتئام:**

- العسل الأبيض يزيد من نشاط تكوين الأنسجة . **"د.زاف"**
- العسل الأبيض مع زيت السمك يزيد من نشاط تكوين الأنسجة .

✍**جروح منطقة العجان:**

هى المنطقة بين فتحة الفرج وفتحة المهبل بعد جروح الولادة .

⌑ **العلاج :**

لبخة العسل الأبيض مرتان في اليوم لمدة ٤ أيام يساعد على سرعة الالتئام وتخفيف الألم.

✍**جروح البواسير:**

العسل الأبيض يفوق كافة أنواع المراهم. **"د.زاف"**

✍**التئام الجروح بعد العمليات الجراحية لاستئصال السرطانات:**

مثل: مرض "سرطان الثدى".



المحتوى	م
يحدث العسل الأبيض تحسن سريع وكان يفوق التصور. "**د.على مطاوع**" . ✍ **جراحات بعد عملية استئصال الرحم:** العلاج بالعسل الأبيض وكانت النتائج رائعة في الحالات التي لم تفلح فيها الوسائل الأخرى. ✍ **جراحات الجمجمة وجراحات المخ والأعصاب:** العسل الأبيض ـ استخدمه الصين . ✍ **جراحات التجميل:** العسل الأبيض ـ استخدمه الصين ✍ **جراحات الرقبة والغدة الدرقية :** يفيد العسل الأبيض بصفة جيدة . ✍ **جراحات البطن:** وجد أن المرضى الذين يتناولون العسل الأبيض بعد ٦ ساعات من إجراء الجراحة تعود لديهم حركة الأمعاء بسرعة.	
أمراض الجلد: استخدام العسل الأبيض وكانت النتائج تفوق التصور. "**د.على مطاوع**" ☜ **سرطان الجلد في مراحله الأولى:** العسل الأبيض مع فوق أكسيد الهيدروجين دهان موضعى ـ كانت النتائج مدهشة... "**د.على مطاوع**" ☜ **التقرحات الجلدية:** ✚ العسل الأبيض ضمادا......استخدمه **بن عمر**. ✚ العسل الأبيض مع دهن السمك كان علاجا ممتازاً ....استخدمه العالم الرومانى "**بلينى**".	١٨



	☜ **التقرحات الجلدية المزمنة والحادة والنتنة:** العسل الأبيض مع الزيت ـ أعطت تأثيرا ونتائج ممتازة لسرعة الالتئام والترميم..."**د.محمد نزار الدقر**". ☜ **التقرحات الجلدية بسبب الفراش :** يحدث بسبب الرقاد على الفراش فترة طويلة مع عدم تحريك الجلد. ⌑ **العلاج** : بالعسل الأبيض .....استخدمه "**د. جمال برهان** ـ كلية الطب..جامعة الإسكندرية.
١٩	**الخراريج والدمامل في باطن القدم:** عجينة من العسل الأبيض والدقيق ـ أجريت على ٢٧ حالة بالمعهد الطبى بموسكو....."**د.شارولوفسكى**".
٢٠	**الحروق:** ☑العسل الأبيض مع زيت السمك..."د.**كيرنتسكى**". ☑العسل الأبيض يخلص من وخز الألم ومن تكون الفقاعات المائية ويعجل الشفاء ...."**د.جارفيس**".
٢١	**حب الشباب :** عسل النحل دهان موضعى وكانت النتائج جيدة تماما مع الشفاء الكامل بعد فترة.تختلف باختلاف الحالة...."**د.عبد الكريم نجيب الخطيب** ".
٢٢	**تسمم الحمل:** يصاحب ذلك ارتفاع ضغط الدم وتورم الجسم وظهور زلال في البول وحدوث زغللة في العين وصداع شديد مع استمرار في القيء. ⌑ **العلاج** : العسل الأبيض له دور هام وفعال.
٢٣	**التهاب الحلق:** يقوم العسل الأبيض بدور ملطف.

٢٤	**الدرن الجلدى:** وهنا يكون الوجه محببا حبوب كبيرة وغزيرة. ⌑ **العلاج :** ■ العسل الأبيض أعطى نتائج ممتازة وذلك باستخدام أربطة تحتوى على العسل مع تناول المريض ٦٠ جرام من العسل يوميا عن طريق الفم ، وكانت النتائج اختفاء السائل الموجود داخل الحبيبات نفسها . ■ العسل الأبيض مع اللبن .
٢٥	**الدمامل :** ☑ العسل الأبيض ....**بن عمر** ☑ العسل الأبيض مع الدقيق....**كيلاستر**
٢٦	**قرحة الدوالى:** في حالات الدوالى المتقدمة قد تحدث قرحة يصعب شفاؤها . ⌑ **العلاج :** دهان عسل النحل بصفة منتظمة .
٢٧	**كريات الدم الحمراء:** العسل الأبيض يعمل على زيادة تكوين كريات الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين. ☜ **نزيف الدم "عدم تجلط الدم":** تناول العسل الأبيض يسرع من تجلط الدم وله قدرة عالية في منع النزيف. ☜ **ضغط الدم المنخفض :** تناول العسل الأبيض له دور فعال ....**اليابان** .
٢٨	**السرطان:** ☛ **العسل الأبيض** : يحتوى على مواد تمنع نمو حبوب اللقاح وتمنع نمو

وتكاثر الخلايا السرطانية ولا تقتلها ولكن تعيدها إلى حالتها الطبيعية في الإنسان والحيوان...."د.**على مطاوع**" ☚ **الغذاء الملكى** : يوقف نمو الخلايا السرطانية " الأورام الخبيثة " وقد أجريت تجارب على ١٠٠٠ فأر...."**العالم جوردون**" ☚ **حبوب اللقاح** : تناول ملء ملعقة شاى منها " تباع في الصيدليات " تمنع الإصابة بالسرطان...."**الإتحاد السوفيتى**" ☚ **سم النحل** : يحتوى على مادة "ادولين" قوة تسكينها للألم أقوى من المورفين بعشر مرات ، وقوة تخفيفها للحرارة أقوى من الإسبرين بخمس مرات .	
سكر الدم: ✍ تناول العسل الأبيض يخفض نسبة الجلوكوز بالدم وتصبح قريبة من الأشخاص العاديين . ويمكن عمل التركيبة التالية. **المكونات:** أ- نصف كيلو جرام سنامكى تنقى وتغسل وتجفف وتحمص وتطحن . ب- نصف كيلو جرام حبة البركة تنقى وتغسل وتجفف وتحمص وتطحن . جـ- ١,٢٥ كيلو جرام عسل أبيض. **الطريقة:** توضع كمية العسل الأبيض على حمام مائى وتسخن ويكشط الريم . وبعد نزول العسل من على النار يخلط الجميع ويصنع على شكل حبات حجم الواحدة منها بحجم عين الجمل،تؤخذ حبة على الريق في الصباح وأخرى قبل النوم،وهذه الطريقة تشفى مرضى السكر . ويؤكد د.**محمد كمال عبد العزيز** أن هذه الطريقة هى نتيجة تجاربه الشخصية على مرضى السكر.	٢٩

٣٠	**السعال " الكحة ":** ضع ليمونة في ماء مغلى فوق نار معتدلة لمدة ١٠ دقائق حتى تلين قشرتها ثم تقطع إلى نصفين وتعصر وتصفى ويوضع العصير في كوب يضاف إليه ملعقتان من الجلسرين "حوالى ٣٠ جرام"وتقلب جيداً ثم يكمل الكوب بالعسل الأبيض ويقلب جيداً قبل الاستعمال . **➢طريقة الاستخدام:** • إذا كانت نوبة السعال تحدث أثناء النهار:تناول ملء ملعقة صغيرة واحدة. • إذا كانت نوبة السعال تحدث أثناء الليل ... وكان المريض معرضا للاستيقاظ بسبب السعال : تناول ملء ملعقة صغيرة قبل النوم وأخرى عند الاستيقاظ أثناء الليل . • إذا كانت نوبة السعال حادة مع التهاب القصبة الهوائية : تناول ملء ملعقة صغيرة في الصباح ، وثانية في منتصف فترة الصباح ، وثالثة بعد وجبة الغذاء،ورابعة بعد الظهر، وخامسة بعد العشاء عند النوم. ويمكن استنشاق محلول العسل مع الماء "بنسبة١٠٪". عندما تتحسن حالة السعال تقلل عدد مرات تناوله. يمكن استخدام هذا العلاج للصغار والكبار فهو أفضل فاعلية من غيره من الأدوية ولا يؤثر على المعدة . استعمل أحد الفلاحين خل التفاح بدلا من الليمون ووجد نفس النتيجة.
٣١	**السل الرئوى :** ١-يتناول١٠٠-١٥٠جرام عسل يوميا تحسنت حالتهم وخف السعال وزاد وزنهم وانخفضت سرعة ترسيب الدم وزاد الهيموجلوبين......"د.أود نتشف" ٢-العسل الأبيض مع اللبن.

	٣-العسل الأبيض مع الدهن الحيواني . ٤-العسل الأبيض مع جذور نبات الأثيولا. **"د.آرتل.و.د.باوير"**
٣٢	**شلل الأطفال :** ١- العسل الأبيض استعمله الروس للوقاية من المرض . ٢- أصيب طفل عمره سنة وأربعة أشهر بشلل الأطفال ,وبدأت أمه تعطيه ٥٠جرام عسل مع كل وجبة يوميا بناءاً على نصيحة د.عبد الكريم الخطيب فبدأت تظهر عليه مظاهر التحسن واستعاد قدرته على الوقوف و المشي والاستناد إلى الحائط بالإضافة إلى العلاج الطبيعي بالتمارين والحمامات .
٣٣	**الشهية** : العسل الأبيض يفتح الشهية ويزيدها.
٣٤	**الشعر :** **✍ تساقط الشعر والصلع :** يدخل في تراكيب لعلاج تساقط الشعر خلال ٣أيام من بداية الاستخدام لإعادة نمو الشعر بنسبة تتجاوز ٩٠٪ ويبدأ ظهور شعر جديد خلال ٤ــ٦أسابيع وقد تطول المدة إلى عدة شهور للمصابين بالصلع الكامل. **✍ قشر الشعر :** يدخل في تراكيب لعلاج قشر الشعر خلال عدة أيام ولكن تكون النتائج فعالة في إحلال النسيج الصحيح في المكان المصاب خلال٨ أسابيع من الاستخدام اليومي مرتين في اليوم. **✍ تقوية الشعر :** نفس العلاج السابق.



٣٥	**الصداع :** ◆ العسل الأبيض يحتوى على ٤٠٪ سكر جلوكوز الذى يخفف ويقوى البصر، وهو أهم مكون للعسل ...."**الأبحاث الإكلينيكية**". ◆ "العسل الأبيض ؛ مسحوق الزنجبيل ؛ مسحوق بذور الخردل" إذا استعملت كمطهر للفم وبقيت فيه بعض الوقت فإنها تزيل النزلات الضارة من المخ والتي تسبب الصداع ......"**الكتب الروسية القديمة**". ☜ **الصداع العصبى** : يسبب آلام في الرأس والعين أو الأنفلونزا. ⌑ **العلاج :** • تناول العسل الأبيض . • يستخدم العسل الأبيض المخفف بالماء على صورة قطرة للأنف أو للعين وهذا يزيل جميع الآلام السابقة.
٣٦	**الصرع :** تناول العسل الأبيض يساعد في علاج الصرع .
٣٧	**الضعف العام :** الاستمرار في تناول العسل الأبيض له دورا عظيما في القضاء على الضعف العام واستعادة النشاط والحيوية لما كانت عليه .
٣٨	**الضعف الجنسى :** العسل مع خليط من حبوب لقاح النخل " الطلع " .
٣٩	**تضخم الطحال :** العسل الأبيض يساعد كثيرا في علاجه .
٤٠	**عين السمكة " ثأليل مزمنة في بطن القدم " :** استعمل العسل الأبيض كغيار مع استخدام الأشعة يتم الشفاء في وقت قصير ولوحظ أنه بعلاج واحدة فقط من هذه الثأيل يتم شفاء غيرها مهما كان عددها مما

	يدل على أن العسل مضاد للفيروسات ...."د. **على مطاوع**" .
٤١	**أمراض العيون :** العلاج بالعسل الأبيض كانت النتائج تفوق التصور – "د. **على مطاوع**" .
٤٢	**التهاب العظام :** يتم العلاج بالعسل الأبيض مع زيت السمك " د. **كيرنتسكى** "
٤٣	**الأضطرابات العصبية :** ▪ **عند الأطفال** : تناول ملء ملعقة صغيرة من العسل مذابة في كوب ماء قبل النوم تهدئ الأعصاب..... " د. **ناعوم أبو ريس** " ▪ **عند الكبار** : تناول ملء ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم تهدئ الأعصاب...."**د ناعوم أبو ريس**" .
٤٤	**الأمراض العقلية :** حتى إذا كانت الحالة النفسية صفر مع الهياج والثورة ، يتناول المريض العسل الأبيض مع كل وجبة .
٤٥	**العقم :** تناول العسل الأبيض مع حبوب لقاح النخل (الطلع) .
٤٦	**أمراض العيون المختلفة :** "العسل الأبيض من أنجح الأدوية التي استخدمها القدماء المصريون للعلاج" **التهاب قرنية العين مختلفة الأسباب وحروق وجروح القرنية ومختلف آفات القرنية:** العسل الأبيض استخدم وحده في تحضير معظم المراهم الطبية التي أظهرت تأثيرا ممتازا ...." د.**أوساولكو**". **حروق العين :**

<table>
<tr><td></td><td>استخدم العسل بمفرده بالاتحاد السوفيتى .

حروق جفن العين :

استخدم العسل بمفرده أو مشتركا مع مواد علاجية أخرى بالاتحاد السوفيتى .

حروق جفن العين وحروق جانب الوجه :

في حالة إذا كانت الحروق بسبب المياه الساخنة مع ظهور فقاقيع في أماكن مختلفة على العنق والشعور بألم شديد في العين والوجه واحمرار الملتحمة وطنين في الأذن .

العلاج :

تغطى الأماكن المصابة بالعسل الأبيض مرتين يوميا مما يعمل على ظهور القشور على الأماكن المصابة ثم يخف الورم من أجفان العيون ، وفى اليوم الخامس ثم شفاء العين تماما ثم شفاء المريض بعد ستة أيام تقريبا.</td></tr>
<tr><td>٤٧</td><td>**تقلص العضلات :**

مثل : عضلات العين " العين بترف " أو زاوية الفم أو عضلات الساق والقدم "الشد العضلى" .

العلاج :

تناول ملء ملعقتين صغيرتين من العسل الأبيض مع كل وجبة لمدة أسبوع ولضمان عدم عودة المرض يستمر العلاج لمدة أسبوعين .</td></tr>
<tr><td>٤٨</td><td>**الغرغرينا (أقدام و أيدي مرضى السكر) :**

العسل الأبيض استخدم على مرضى أوصى الجراحون على بترها لأن الالتهاب قد أصاب عظام القدم وعظام الأيدي ...." د.**على مطاوع** " .</td></tr>
<tr><td>٤٩</td><td>**الغثيان والقيء " أثناء فترة الحمل ":**

١- تناول ٣ ملاعق من العسل الأبيض في الصباح قبل النزول من السرير .

٢- تناول الخبز الناشف (التوست) .المغطي بطبقة من العسل ... " بحث</td></tr>
</table>

	علمى مجرب "
٥٠	**تقيحات الفم :** العسل الأبيض له دور كبير في علاج هذا المرض " **العالم بلينى** ".
٥١	**التهاب الفم :** ١- يوضع العسل الأبيض على قلاع الفم والعديد من التهابات الغشاء المغطى للفم . ٢- ٢/ ١ جلسرين ؛ ١ بوراكس ؛ عسل أبيض ......**أسبانيا**.
٥٢	**سرطان الفم :** - العلاج بخبز العسل (العسل الأبيض مع حبوب اللقاح مع شمع العسل) .
٥٣	**إزالة آثار الإشعاع في حالات أورام الفم والحلق** : يعالج بالعسل الأبيض .
٥٤	**الفطريات :** ١- العسل الأبيض يمنع نموها وقد أمكن حفظ قطعة من اللحم في العسل لمدة عام محتفظة بكل خواصها وطعمها ....." **ابن سينا** ". ٢- كان المصريون القدماء والإغريق يستخدمون العسل في حفظ الموتى.
٥٥	**الفيروسات :** العسل الأبيض يحتوى على مادة مضادة للفيروسات وهى أفضل من مادة الإنترفيرون الموجودة في كرات الدم البيضاء سريعة التلف في درجة الحرارة العادية ولا يمكن تعاطيها إلا حقنا .
٥٦	**القلب :** ١ -عند كل ضربة من ضربات القلب يضخ القلب ١٨٠ جرام من الدم عبر الشريان الكبير الذى يغادر القلب . ٢-كمية السكر الموجودة في الدم تساوى ملء ملعقة واحدة صغيرة وهى كمية

ضرورية جدا بحيث أن نقصها يؤدى إلى فقدان الوعى وزيادتها يؤدى إلى الإعلان عن وجود مرض السكر .

••• لذلك يجب أن نحرص دائما على أن تكون كمية السكر في الدم باستمرار تساوى ملء ملعقة صغيرة واحدة ، وأن يمر الدم بسيل بطيء من السكر يصل إليه عبر جدران الأمعاء بشكل دائم .

لذلك فإن العسل الأبيض هو الأفضل للأسباب التالية :

يحتوى على ٤٠ ٪ سكر عنب يمر بسرعة إلى داخل الدم ، ٣٤ ٪ سكر الفواكه يمر ببطء أكبر فيحافظ على مستوى السكر بالدم .

★ **ولجميع حالات مرضى القلب :**

١- العسل الأبيض علاج ممتاز لأمراض القلب.... " **ابن سينا** " .

٢- تناول ٢٥ جرام من العسل الأبيض مع كل وجبة يوميا ولمدة شهر أو شهرين .

٣- تناول الرمان يومياً .

٤- ففى الصباح تناول الرمان وفى الغذاء تناول بصلة مفرومة وفى العشاء تناول العسل .

••• لاحظ دكتور" **أ. ذاك** " أن تناول ٥٠ - ١٠٠ جرام من العسل الأبيض يوميا له تأثير جيد على أمراض القلب .

☹ **تقلصات القلب :**

تناول العسل الأبيض يجعل تقلصات القلب أقوى وأكثر انتظاما..."**العالم شيلر**".

☹ **عضلة القلب الضعيفة :**

العسل الأبيض يحسن جميع أحوال القلب ...."**د. ثيوبولد**" ، وجيد لعضلات القلب وصماماته وأنسجته.

	☹ **التهاب عضلة القلب "عقب الدفتريا":** يُعالج بالعسل الأبيض. ☹ **الدورة التاجية للقلب:** العسل الأبيض يوسع الأوردة التاجية ......" د. **ثيوبولد"** ☹ **الذبحة الصدرية وحالات القصور التاجى :** يُعالج بالعسل الأبيض....."**العالم بلاشميدت"**
٥٧	**القروح المزمنة :** تعالج بعسل النحل.
٥٨	**زيادة قوة التحمل وغذاء للرياضيين وعلاج نقص النشاط :** ☜ **يقوم العسل الأبيض بدور هام ، فالعسل الأبيض يعمل على :** كسب الطاقة ، قوة التحمل ، بناء القوة ، دعم النشاط أثناء بذل المجهود ، الشفاء من الإرهاق . **الطريقة :** تناول ملء ملعقتين صغيرتين من العسل قبل ٣٠ دقيقة من بذل المجهود .
٥٩	**القولون العصبى :** تناول العسل الأبيض يساعد على تخفيف حالته وإزالة عفونة الأمعاء.
٦٠	**الكبد " ضعف وظائف الكبد والفشل الكبدى " :** العسل الأبيض يزيد من حيوية الكبد وينشط وظائفه ويزيد من قدرته على التصدى للسموم وإبطال مفعولها . **ꝏ التهاب الكبد :** المواظبة والانتظام على تناول العسل الأبيض مع الليمون..... " **مجرب" "د. على فريد محمد على"** . لاحظ د. " **أ. ذاك** " أن تناول ٥٠ – ١٠٠ جرام من العسل يوميا له تأثير جيد

على أمراض الكبد . ꝏ **التهاب الكبد الحاد :** ¤ **العلاج** : العسل الأبيض ونسبة التحسن ٧٥ ٪ . ꝏ **التهاب الكبد المزمن والتهاب الكبد الوبائى وأمراض الكبد المختلفة :** **يوميا قبل الإفطار** : ٥٠ جرام عسل مع ملعقة صغيرة من الغذاء الملكى . **بعد الغذاء** : ملعقة عسل مع حبوب اللقاح . ** له تأثير مفيد وقوى في العلاج . ꝏ **تضخم الكبد :** تناول العسل الأبيض له دورا كبيرا في العلاج . ꝏ **تليف الكبد :** ثلاث ملاعق كبيرة من العسل مع كل وجبة يوميا . ꝏ **جراحة الكبد " بعد اجراء جراحة في الكبد "** استخدم العسل الأبيض كغذاء يحسن كفاءة الكبد ويسرع من شفائه "تجارب علمية " . ꝏ **فيروس الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) في دم المرضى :** استخدم لدغات نحل العسل بواقع لدغة واحدة يوميا ولمدة ١٥ يوم أدى إلى تنشيط الجهاز المناعى للمريض ضد الفيروس والقضاء عليه نهائيا .." تجارب ناجحة للدكتور **على مؤنس** أستاذ الأمراض الباطنية والكبد – كلية طب عين شمس ".	
أمراض الكلى : تناول ٥٠ – ١٠٠ جرام من العسل الأبيض في اليوم له تأثير جيد على أمراض الكلى (د. أ. ذاك) .	٦١

	▪ **حصوات الكلى :** يؤخذ ملء ملعقة كبيرة يوميا من العسل الأبيض مع زيت الزيتون وعصير الليمون .
٦٢	**إدمان الكحول المزمن :** استعمال محلول العسل الأبيض بنسبة ٤٠ ٪ علاج ممتاز (د. كانالتى – ايطاليا).
٦٣	**مقاومة الأمراض :** العسل الأبيض " من لعق ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء "... "حديث شريف" ، معناه إذا تناول العسل ثلاث مرات كل شهر يكسب الجسم القدرة على مقاومة الأمراض ويزيد المناعة ويشرب العسل مخففا على الريق .
٦٤	**المعدة " حدوث حرقان وألام فم المعدة " :** ⌑ **العلاج** : تناول عسل النحل باستمرار. ➢ **قرحة المعدة "يشعر المريض بالحرقان والميل إلى القيئ":** **الطريقة :** يضاف كمية من العسل الأبيض مع كمية مماثلة له من الماء السابق غليه ويفضل أن يشرب وهو دافئ لأنه يعمل على إذابة وإسالة المخاط الموجود على جدران المعدة مما يزيد من سرعة امتصاص العسل دون حدوث التهاب للمعدة – أما المحلول البارد فيبطئ من إفراغ المعدة ويلهب الأمعاء ويزيد من حموضة المعدة . ويشرب قبل الإفطار أو بعد الغذاء بساعتين ثم بعد تناول العشاء الخفيف بثلاث ساعات . ✍ أجريت التجارب على ٦٠٠ مريض بالإتحاد السوفيتي وكانت نسبة التحسن من ٨٠–٨٥٪. ➢ **حموضة المعدة :** يوصف العسل الأبيض كعلاج لإضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة

	المصاحبة لزيادة الحموضة . أجريت التجارب على ١٦٠ مريض وكانت نسبة التحسن ٩٠٪....."د.بيكوف". ➢ **النزيف المعوى :** العسل البيض يعالجه .
٦٥	**المرارة :** **التهاب الحويصلة المرارية :** المواظبة والانتظام على تناول العسل الأبيض مع الليمون .."مجرب د.**على فريد محمد على** ". **حصوات الحويصلة المرارية:** ١- المواظبة والانتظام على تناول العسل الأبيض مع الليمون ...."مجرب د.على فريد محمد على ". ٢- تناول فنجان واحد من العسل الأبيض يوميا ..." **تجارب معملية** " . **وظائف الحويصلة المرارية:** تناول العسل الأبيض يحسنها . **التهاب القنوات المرارية :** ١- تناول فنجان واحد من العسل الأبيض يومياً.."**تجارب معملية** ". ٢- عسل النحل مع زيت الزيتون مع حمض الستريك (الليمون) ، بعد تناول هذا الدواء يفضل النوم على الجانب الأيمن لمدة ٢٥-٣٥دقيقة..."**تجارب علمية**".
٦٦	**المثانة ضعيفة "عدم التحكم في عملية البول" :** تناول العسل الأبيض يحسنه ➢ **قرحة المثانة:**

	بسبب البلهارسيا السطحية المزمنة- أجريت التجارب على ٤٠ مريض . ⌑ **العلاج :** تناول ملء ملعقة كبيرة من العسل الأبيض يومياً لمدة شهرين . ✍ بعد ١٤ يوم انخفضت حدة الألم وانخفضت حالات الحرقان أثناء التبول بنسبة ٤٤٪ وانخفض عدد كرات الدم الحمراء الموجودة في البول واختفت الخلايا الصديدية بالبول وشفيت ٥٦٪من الحالات .
٦٧	**الهضم:** يقوم العسل الأبيض بتنشيط عملية الهضم . **التجشوء:** يقوم العسل الأبيض بمعالجته...."**الإتحاد السوفيتى**" .
٦٨	**فقدان الوزن :** لمعالجة فقدان الوزن بسبب العمل الشاق والنشاط المستمر ولتعويضه ولزيادة وزن المرضى. ➢ يجب تناول من١٢-١٦ ملعقة من العسل الأبيض مع الوجبات أثناء النهار. **الإحساس بالشبع:** تناول ملء ملعقة صغيرة من العسل الأبيض عند نهاية الوجبة يساعد على الشعور بالقوة والشبع.
٦٩	**التهاب المفاصل :** في حالة آلام التهاب المفاصل يقول د. **جارفيس** الاستعمال الثابت للعسل له أهمية كبيرة لعلاج التهاب المفاصل الذى أصاب إحدى السيدات و بعد نهاية عام كامل انتهى الالتهاب تماما ويمكن أن يعزى ذلك إلى معالجة نقص البوتاسيوم بالعسل .

الباب الخامس

اللبن الزبادي (خالي الدسم)

غذاء ودواء

الباب الخامس

اللبن الزبادى (خالى الدسم)

غذاء ودواء

يتتج اللبن الزبادى من الألبان التالية :

١- ألبان الأبقار .

٢- ألبان الجاموس .

٣- ألبان النعاج .

٤- ألبان الماعز .

٥- ألبان النوق

أنواع اللبن الزبادى :

تختلف طرق تحضير اللبن الزبادى وبالتالى تختلف نوعية وأعداد البكتيريا التي يحتويها اللبن الزبادى ، وبذلك تختلف فوائده الصحية والعلاجية وعليه فإنه يقسم إلى عدة أنواع تعرف كما يلى :

١- اللبن الزبادى الأمريكى وهو أفضل الأنواع لاحتوائه على بكتريا أسيدوفيلس Acido phallus bacteria.

٢- اللبن الزبادى البلغارى...الخ .

عند تحضير اللبن الزبادى تقوم بكتريا تخمر اللبن بتكوين الكثير من المواد البسيطة التي لم تكن موجودة في اللبن الحليب ، **ومن هذه المواد ما يلى:**

- حامض اللاكتيك.
- حامض الخليك.

* حامض الفروميك.
* الإسيتالدهيد ... وكثير من المواد الطيارة الأخرى.
* الكثير من فيتامين ب.

وفى الواقع إن اللبن الزبادى غذاء عالى القيمة الغذائية :

يصلح لجميع الأعمار بدءا من سن الرضاعة والنضوج وحتى الكهولة .

يصلح للمرضى والناقهين والأصحاء .

يقدم على المائدة كطعام أساسى ويومى وفى أى وقت صباحا ومساء.

•• وقد لاحظ بعض العلماء أن سكان بعض المناطق في العالم مثل بلغاريا والبلقان وتركيا والقوقاز ومصر الذين يتناولون اللبن الزبادى كغذاء أساسى ويومى يشتهرون بما يلى :

- ☑حيوية مرتفعة .
- ☑خصوبة وقدرة جنسية.
- ☑شباب دائم .
- ☑صحة ممتازة .
- ☑عمر طويل .
- ☑نشاط عالٍ .

ولمعرفة سبب ذلك قام العالم الروسى ميتشينكوف بإجراء العديد من التجارب والأبحاث ثم خرج بنظريته التي تقول " إن اللبن الزبادى المتخمر الحامض يعمل على إبادة البكتيريا التعفنية الضارة التي تعيش داخل الأمعاء والتي تحلل البروتينات إلى أحماض أمينية سامة والتي يؤدى امتصاصها بالأمعاء إلى حدوث ما يلى :

١ - حدوث انسدادات .

٢ - تكون نموات سرطانية .

٣-ظهور أورام .

٤-الإصابة بأمراض خبيثة .

● وجميعها تؤدى إلى قصر الحياة .

☺ **مميزات تناول اللبن الزبادى:**

١ - الطفل الذى يتغذى يوميا على اللبن الزبادى يزيد نموه بنسبة تصل إلى ضعف ما يزيده الطفل الذى يتغذى على لبن آخر .

٢ - غنى بفيتامين ب المركب الضرورى جدا للصحة وتناوله دائما يجنب الجسم التعرض لأضرار نقص هذا الفيتامين .

٣- حموضة الزبادى تسهل للجسم امتصاص الكالسيوم والحديد .

وهذا يفيد الأطفال وكبار السن لتقوية عظامهم .

٤- تخمر الزبادى يجعل البروتين في اللبن سهل الهضم .

٥- ينشط إفراز الصفراء .

٦- يساعد عمل البنكرياس وأنزيمات الأمعاء .

٧- يمنع نمو الميكروبات في المعدة والأمعاء .

٨- الأوبئة مثل التيفود التي تنتشر عن طريق اللبن الحليب الملوث لم يلاحظ وجودها في اللبن الزبادى بسبب حموضته .

٩- يمنع ظهور تجعدات الشيخوخة والتي تحدث عند وجود نقص في حامض البانتوثينك والذى يوجد بكثرة في اللبن الزبادى.

***سلطة الزبادى غذاء كامل وفاتح للشهية :**

✍ وهى تتكون من :

١-اللبن الزبادى – الثوم – الخيار – البقدونس المفروم أو النعناع .

٢-اللبن الزبادى مع الخبز الأسمر وقليل من الفاكهة .

🕮 مميزات تناول اللبن الزبادى (خالى الدسم) :

" في علاج بعض الأمراض "

المرض والدواء	م
الإسهال : أثبتت الأبحاث العلمية أن تناول اللبن الزبادى يعالج بعض حالات الإسهال خاصة عند الأطفال ؛ وفى ايطاليا وروسيا تعتمد المستشفيات على تغذية الأطفال باللبن الزبادى لعلاج حالات الإسهال.	١
الأعصاب : تناول اللبن الزبادى يهدئ الأعصاب ويخلص الإنسان من الأرق.	٢
الأمعاء : تناول اللبن الزبادى يحسن وظيفة الأمعاء ويخلص الإنسان من المرض .	٣
البكتيريا : أثبتت الأبحاث العلمية أن البكتيريا الموجودة في اللبن الزبادى وبعض المواد التي تتحلل عنها في الأمعاء تحتوى على أكثر من سبعة مضادات حيوية لها تأثير قاتل لبعض الأنواع الشائعة من البكتيريا المسببة للأمراض مثل : بكتيريا السالمونيلا المسببة لمرض التيفود ومرض السل والمكورات العنقودية وبعض الأنواع التي تسبب حالات التسمم الغذائى ، لذلك يعتبر اللبن الزبادى قاتل للبكتيريا ومطهر للأمعاء .	٤
السرطان : ذكرت جريدة منظمة السرطان الدولية أن السيدات اللاتى يتناولن اللبن الزبادى بكثرة أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدى والقولون ويؤخر النموات السرطانية داخل الجهاز الهضمى •	٥



٦	**الصحة والحيوية :** **تناول اللبن الزبادى بصورة دائمة ومنتظمة يكسب الأشخاص ما يلى :** حيوية مرتفعة ، خصوبة وقدرة جنسية ، شباب دائم ، صحة ممتازة ، عمر طويل ، نشاط عالى .
٧	**الكولسترول:** ذكر بعض الباحثين أن تناول ثلاث أكواب من اللبن الزبادى يوميا ولمدة أسبوع يخفض مستوى الكولسترول الضار بالدم بمعدل ٥ – ١٠ درجات والتي تسبب تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .
٨	**جهاز المناعة :** تناول اللبن الزبادى يساعد على زيادة كفاءة جهاز المناعة ويزيد من قدرة الإنسان على مقاومة الكثير من الأمراض والأوبئة ٠
٩	**المعدة :** يحتوى اللبن الزبادى على مواد دهنية هرمونية تسمى بروستاجلاندينز والتي تعمل على : • منع الإصابة بقرحة المعدة . • حماية الغشاء المبطن للمعدة من تأثير المواد الضارة مثل الكحوليات والنيكوتين السجائر. • لمنع الإصابة بقرحة الاثنى عشر.



اللبن الرايب

☺ مميزات اللبن الرايب :

● يحتوى اللبن الحليب العادى على سكر اللاكتوز الذى يسبب اضطراب بالأمعاء ويصاحبه أحيانا الإسهال الشديد لبعض الأشخاص الذين لديهم حساسية ضد هذا السكر، وعندما يتحول إلى لبن رايب فان هذا السكر يتحول إلى حمض اللبن وتختفى مشاكله .

● يصلح كغذاء بديل عن لبن الأم للأطفال الذين لا يتقبلون اللبن الحليب .

● سهل الهضم والامتصاص ومريح للمعدة .

● يحتفظ بخواصه دون فساد مدة طويلة لما له من مفعول قاتل للبكتيريا داخل الجسم وخارجه خاصة البكتيريا التي تغزو الأمعاء .

● يقاوم ظهور علامات الشيخوخة ويحفظ للجسم الحيوية والنشاط والصحة لفترة طويلة للأشخاص الذين يداومون على تناوله .

ثبت علميا أن اللبن الرايب يفيد مرضى السرطان لأنه يضعف قدرة الخلايا السرطانية على التكاثر ويمنعها من الانتشار إلى حد كبير .

الباب السادس

الثوم

Allium sativum

غذاء وداوء

الباب السادس

الثـوم

Allium sativum

غذاء ودواء

يسمى بالعربية الفصحى (الفوم) وتدلنا المخطوطات على أن الثوم عرف منذ أكثر من ٦٠٠٠ عام في مدينة بابل في العراق وأن الفراعنة كانوا يتناولوه أثناء بناء الأهرام بمعدل فص واحد من الثوم يوميا لكل عامل ليكسبهم القوة والنشاط ويمنع عنهم العدوى .

وهناك مثل يقول " الثوم هو الصحة فكلوه " وكذلك يسمى ترياق الفقراء – ويصفه العلماء على أول قائمة النباتات المساعدة على الشفاء من الأمراض .

والثوم مسخن ، ملين ، مجفف ، مطهر قوى ، مضاد للحفر ، ملطف ، يحافظ على صحة المبرودين والمشايخ في الشتاء .

كما يستخرج الروس منه مادة تشبه الأنسولين أطلقوا عليه أسم البنسيلين الروسى،وهو مضاد حيوى قوى مثل البنسيلين والستربتومايسين .

الجرعة المناسبة : تناول (١-٢) فص في اليوم .

ولم يثبت علميا ضرورة تناوله على الريق بل يمكن تناوله قبل أو بعد الأكل مع كوب من الماء أو غليهما مع كوب لبن ثم يشرب أو مع السلطة ويضاف إليها عودان من البقدونس وزيت الزيتون .

أن تناول فص واحد ثوم في اليوم لا تظهر له رائحة في الفم . ويمكن إزالة رائحة الثوم بأكل تفاحة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة أو شرب كوب حليب أو مضغ قليلا من أعواد البقدونس أو حبة قهوة أو حبات من الينسون أو الكراوية .

وقد يسبب بعض التهيجات في المعدة أو الأمعاء أو بعض التهيجات الجلدية ويجب منع تناول الثوم للمصابين بضعف المعدة أو المصابين بالقرحة أو الكلى والمصابين باحتقان الرئة

أو ارتفاع حرارة الجسم أو المرضعات لأن الطفل يشعر به فيتجنبه .

أضرار الافراط في تناول الثوم :

أن أكل ٣ – ٤ فصوص من الثوم يوميا :

١ – يضر الحامل فقد يؤدى إلى الإجهاض أو الولادة المبكرة .

٢– يرفع ضغط الدم .

٣– يخدش جدار المعدة والأمعاء و يضرهما .

٤ – يفسد الهضم .

الأمراض التي تم علاجها باستخدام الثوم

م	المرض والدواء
١	**ألم الأذن :** يقطر في الأذن كما يلى : ١ – زيت الثوم مع مستخلص البصل . ٢ – يطبخ عدة فصوص من الثوم في زيت الزيتون ثم تبرد وعندما تصبح دافئة تقطر في الأذن .
٢	**ألم الأسنان :** ١)زيت الثوم مع مستخلص البصل . ٢)مشوى الثوم المخلوط باللبان الذكر. ٣)يفرم فص ثوم جيدا ثم يوضع على الضرس المؤلم وحوله ، ولحظة وضعه سوف يشعر المريض بألم لمدة دقيقة يزول بعدها الشعور بالألم . ٤)إذا طبخ الثوم مع الكمون وورق الصنوبر يقوى الأسنان ويصلحها . ٥)طبيخ الثوم أو مشوى الثوم وكذلك المضمضة بطبيخه يسكن الألم .
٣	**الإسهال النتن :** أكل الثوم يحسن الإسهال ويزيل العفونة ... " د. فالينيه ".
٤	**الاستسقاء :** أكل الثوم يشفى بعض الحالات " د. كلن "

٥	**ألم الأظافر :** تطلى الأظافر بالثوم المهروس مع الزفت .
٦	**مضاد للأكسدة :** عندما يقوم الدم بنقل الغذاء إلى خلايا الجسم تقوم الخلايا بالاستفادة منه عن طريق ما يسمى بعملية التمثيل الغذائي ، وخلالها تنطلق ذرات أو جزيئات نشطة قابلة للتفاعل تسمى "الشقوق الحرة " ولها تأثيرات ضارة على خلايا الجسم وتسبب لها الشيخوخة ويحتوى الثوم على معدن السيلينيوم الذى يتفاعل مع هذه الشقوق الحرة ويوقف تأثيرها .
٧	**الإمساك :** أكل الثوم يساعد على تقوية الحركة الدودية للأمعاء فيزيل الإمساك .
٨	**الأمعاء :** أكل الثوم يطهرها ويزيل ما بها من عفونة .
٩	**الأنفلونزا :** يجب تناول ٢ فص ثوم يوميا على الريق . ففى عام ١٩١٨ انتشر وباء الانفلونزا في انجلترا وتسبب في قتل آلاف البشر ثم انتشر هذا الوباء مرة أخرى في روسيا عام ١٩٦٥ كما انتشر في انجلترا وايطاليا عام ١٩٧٣ ويحدث هذا المرض بسبب الفيروسات ويصاحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم ورشح في الأنف ولكى نقضى على هذا المرض يجب ما يلي : ١ - تناول الثوم وحده . ٢- تناول الثوم المضاف إلى اللبن الرايب. ويعالج أيضا الرشح الأنفى وانسداد الجيوب الأنفية. وتعتبر الإنفلونزا من الأمراض التي ليس لها علاج محدد في عالم الطب حيث أن العامل الأساسى في إحداثها هو فيروس لا تستطيع المضادات الحيوية التأثير عليه ، ولكن كل ما يستطيع الطب عمله هو معالجة الأمراض التي تسببها الانفلونزا كارتفاع درجة الحرارة أو الصداع أو الرشح أو معالجة المضاعفات والآثار الجانبية لها كإصابة الجهاز التنفسى بإصابات بكتيرية ثانوية مسببة التهابات في القصبة الهوائية والشعب الهوائية . ✓✓ وثبت أن مضغ الثوم له السحر ضد الانفلونزا .

١٠	**البأه:** إذا طبخ الثوم بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل الأبيض لم يعدله شئ في النفع .
١١	**البدن** : أكل الثوم يساعده .
١٢	**البرص (البهاق)** : ١- الثوم مع النشادر طلاءا . ٢- رماد الثوم مع العسل الأبيض طلاءا .
١٣	**البطن** : أكل الثوم يحلل الانتفاخ .
١٤	**البكتيريا** : الثوم قاتل للبكتيريا السالبة والموجبة ." د. فالينيه".
١٥	**البلعوم** : الثوم يفيد في مثل هذه الحالات بتناوله مضغا ويطهر البلعوم من الميكروبات الضارة.
١٦	**البلغم** : ١- يطرد البلغم . ٢- يزيل العقل البلغمية دهانا مع العسل .
١٧	**البواسير** : الثوم مفيد جدا للعلاج .." د. فالينيه ".
١٨	**البول** : ١- أكل الثوم يدر البول وينفع الشيوخ من تقطير البول . ٢- الجلوس في مطبوخ أوراقه وساقه يدر البول .
١٩	**التشنج** : أكل الثوم نافع في ذلك .
٢٠	**التعفن الشديد** : الثوم مضاد قوى وفعال .
٢١	**التنيا (السعفة)** : يستخدم مهروس الثوم دهانا .

٢٢	**التيفود : " مرض يصيب الأمعاء ":** ١ - أكل الثوم طازجا . ٢ - أكل الثوم مهروسا مع اللبن الرايب .
٢٣	**مرض الثعلبة :** رماد الثوم مع العسل الأبيض دهانا .
٢٤	**الثؤلول (الدمل) :** وضع مهروس الثوم عليه يقضى عليه .
٢٥	**الجرب :** ١ - يدلك الجسم كله بمزيج من الثوم مع الدهن مرة واحدة في اليوم ولمدة ثلاثة أيام يعقبها حمام ساخن مع غلي الملابس لتطهيرها . ٢ - يدلك الجسم كله بمزيج من الثوم مع الفازلين بنسبة ١ - ١ مرة واحدة في اليوم ولمدة أربعة أيام يعقبها حمام ساخن مع غلي الملابس لتطهيرها . **الجرب المتقرح :** يستخدم رماد الثوم مع العسل الأبيض دهانا .
٢٦	**الجروح :** يستعمل عصير الثوم المخفف بالماء كمطهر . **الجروح الخبيثة :** يوضع عليها مهروس الثوم الطازج . **الجروح والتقرحات الجلدية :** يحضر محلول بمزج ١٠ جرام من عصير الثوم مع ٩٠ جرام ماء و ٢ جرام كحول ويضمد الجرح بهذا المحلول . **الجروح النتنة :** يدهن الجرح بمهروس الثوم مع الخل يؤدى إلى إيقاف تقيحها .
٢٧	**الجسم :** أكل الثوم يقوى الجسم ويكسبه النشاط .
٢٨	**الجلد :**

	الأمراض الجلدية مثل حب الشباب : ١ – عصارة الثوم دهانا . ٢ – الثوم المهروس مع عصير الليمون . **الالتهابات الجلدية :** عصير الثوم أو مهروسه دهانا .
٢٩	**الجلطة الدموية :** أكل الثوم يمنع تجمع الصفائح الدموية المكونة للجلطة و يذيبها .
٣٠	**الجنس (للرجل والمرأة):** ١- يحتوى الثوم على هرمونات تشبه الهرمونات الجنسية تعمل على تنبيه وتنشيط القدرة الجنسية وتجعله على قمة علاج الضعف الجنسى . ٢- يمكن تناوله بإضافته إلى البيض المقلى بزيت الزيتون وبعض التوابل . ٣- إذا طبخ الثوم بلبن الضأن ثم بالسمن ثم عقد بالعسل الأبيض لم يعدله شئ في النفع .
٣١	**لدغ الحشرات :** يفيد في ذلك عصير الثوم دهانا.
٣٢	**الاحتقانات الموضعية:** يفيد في ذلك عصير الثوم دهاناً .
٣٣	**المقدرة على الحفظ :** أكل الثوم يزيد من القدرة على الحفظ.
٣٤	**حصوات الكلى وحصوات القناة البولية والرمل:** ١- أكل الثوم وحده. ٢- أكل الثوم مع البقدونس وزيت الزيتون وعصير الليمون . ٣- تقطع فصوص الثوم ثم تنقع في العسل الأسود لمدة بضع ساعات ثم يصفى ويخلط بزيت الزيتون وعصير الليمون ويؤخذ منه ١ – ٢ ملعقة على الريق يوميا مع عدم الاحتفاظ بالمتبقى لليوم التالى . ٤- الثوم المضاف إلى اللبن الرايب (يفيد أيضا في إزالة المغص الكلوى) .

٣٥	**التهاب الحلق :** • أكل الثوم الطازج . • أكل مطبوخ الثوم .
٣٦	**الحمى :** يستخدم الثوم مع الماء على شكل كمدات من الخارج يساعد في تلطيف درجة الحرارة .
٣٧	**التهاب الحنجرة :** مزيج من زيت الثوم وعصير البصل يعالجها شرابا ويعالج أيضا السل الحنجرى .
٣٨	**الحيض :** أكل الثوم يدر الحيض .
٣٩	**الدفتريا :** يسبب هذا المرض ميكروبات في الدم يصيب الحلق واللوزتان ، مضغ الثوم يقتل هذه الميكروبات " د. **فالينيه** " و" بروفيسور المانى أسمه **دويتر**". **استخدامات الثوم كمادة مطهرة ضد السل والدفتيريا :** يقول بروفيسور/ **دويتر**– الألمانى " إن الثوم لا يطهر الدم من العناصر الدهنية فقط بل يقتل الميكروبات ، ومن بينها تلك التي تسبب الدفتريا والسل .. وكما أنه أكثر نفعاً من البنسلين والمضادات الحيوية المألوفة ". وكثيراً ما يستخدم عصير الثوم المخفف كمطهر واستنشاقاً في حالات مرض السل الذى يصيب أجزاء الجهاز التنفسى المختلفة.
٤٠	**الدمامل "الداحس"** : • الثوم وحده دهاناً . • الثوم مع الزفت دهاناً.
٤١	**الدوالى:** الثوم وحده دهاناً .
٤٢	**الدوسنتاريا "الزحار":**

	١-أكل الثوم طازجا. ٢-تناول طبق سلطة مكون من الكرنب المفروم والبصل المفروم......"د.فالينبه".
٤٣	**الدورة الشهرية:** أكل الثوم ينظم اختلال الدورة الشهرية.
٤٤	**الدورة الدموية:** أكل الثوم ينبه وينظم ويحسن الدورة الدموية وضربات القلب ويمنع تجمع الصفائح الدموية التي تسبب تجلط الدم المرتفع . ✍**الطريقة :** يأكل المريض فصى ثوم مع قليل من الزيت وقطعه من الخبز صباحا على الريق......"د. فالينيه"
٤٥	**ديدان البطن:** ⊗**الديدان المعوية الشعرية (الخيطية) عند الأطفال والديدان الدبوسية :** ١- أكل الثوم الطازج يطردها. ٢- على كوب من اللبن الحليب مع ٣فصوص فقط من الثوم المفروم وشربه على الريق. ٣- أكل طبق من سلطة الكرنب المفروم والبصل المفروم.
٤٦	**الدودة الشريطية:** تقشر رأس كبيرة من الثوم ثم تفرم وتغلى مع قليل من الماء لمدة ٢٠دقيقة ويشرب صباحا على الريق وعدم تناول أى طعام آخر حتى الظهيرة ويكرر ذلك ٣أيام.
٤٧	**الدهون الثلاثية والكوليسترول بالدم:** أكل الثوم الطازج يخفضها..... "د.هان رويتر- ألمانيا" و "د. بورديا – الهند". ✔✔**الثوم يخفض نسبة الدهنيات بالدم:**

ثبت علمياً إن للثوم مقدرة على تخفيض نسبة الدهون والكولسترول بالدم حيث قام البروفيسور الألماني "د.هان رويتر" بإدخال زبدة تحتوى على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين ، فوجد أن نسبة الدهون في دمهم وكذلك نسبة الكولسترول انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكولسترول في دم أفراد جماعة آخرين ممن تناولوا زبدة عادية ، وقد كان انخفاض الكولسترول في الدم ملحوظاً لدى الأشخاص الذين تناولوها يوما بعد يوم ولمدة أربعة أسابيع،واحتوت الزبدة على ثلاثة كيلو جرامات من الثوم الطازج. كما قام طبيب هندى يدعى بورديا بتجربة أخرى ، حيث جمع ٢٠متطوعا من الأصحاء فقام بإعطائهم جرعات من الثوم على هيئة كبسولات لمدة ستة أشهر....ثم جمع ٦٨ من مرضى القلب تتراوح أعمارهم ٤٥-٦٠سنة ، وقسمهم إلى فريقين،أعطى الفريق الأول جرعات من كبسولات الثوم ، وأعطى الفريق الأخر كبسولات مشابهة لا تحتوى على خلاصة الثوم ، واستمر على ذلك مدة ستة أشهر أيضاً...بعدها لاحظ الآتي: انخفض مستوى الكولسترول والدهون الثلاثية بنسبة ١٧-٢٠٪وهذا يشير إلى انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.	
الذاكرة : أكل الثوم يقويها. **ذكاء الطفل:**أكل الثوم يزيد الذكاء.	٤٨
الذبحة الصدرية: تنتج من تجمع الصفائح الدموية وتكوين الجلطة الدموية ـ أكل الثوم يمنعها.	٤٩
التدرن الرئوى : الثوم مبيد فعال للميكروبات المسببة له ويزيد مقاومة الجسم وتحمله.	٦٠
الربو: أكل الثوم يعالجه.	٦١
الرعشة : أكل الثوم مفيد .	٦٢
الرئتين : أكل الثوم مطهر جيد للرئتين .	٦٣

٦٤	**الروماتيزم :** يعالجها بعمل كمادات من مهروس الثوم مع العسل .
٦٥	**مرض السحايا (الالتهاب السحائي) :** يجب تناول الثوم باستمرار لعلاجه .
٦٦	**سدود الجسم "انسداد الأوعية الدموية" :** أكل الثوم مفيد جدا لهذه الحالات.
٦٧	**الخلايا والأورام السرطانية :** مثل : (سرطان الكبد والمعدة و الثدى) أكل الثوم الطازج يعيق نموها ويمنعها و يقى منها " جامعة هارفارد الأمريكية وكذلك ألمانيا واليابان والصين" . **خلاصة الثوم والسرطان :** نمو الخلايا السرطانية يحتاج إلى كمية كبيرة من الأحماض الأمينية الكبريتية ، فإذا قمنا بقطع المجموعة الكبريتية فسوف تتوقف الخلايا السرطانية عن النمو والانقسام وقد اعتقد الباحثون أن خلاصة الثوم توقف نشاط مجموعة الكبريت هذه وعند ذلك سوف تتوقف الخلايا السرطانية . **خلاصة الثوم وسرطان الثدى :** قام " د. ياناجى كيمورا " بنقل بعض الخلايا السرطانية إلى الفئران البيضاء ، ثم بعد ذلك بأربعة أيام تم حقنها بخلاصة الثوم وبعد ساعة واحدة من الحقن وجد أن خلاصة الثوم أحدثت تلفا شديدا بالخلايا السرطانية فخلاصة الثوم قد أوقفت إحدى مراحل الانقسام في الخلايا السرطانية ، ومن هنا أدى ذلك إلى إيقاف نمو الخلايا السرطانية بعد انقضاء اثنتا عشرة ساعة من الحقن وقد استمر الثوم في محاربة نصف الخلايا السرطانية وقل الورم في حجمه ولكنه لم يختف تماما . ... وبذلك أثبت العلماء أن الثوم يوقف الأورام السرطانية بالثدى . **خلاصة الثوم وسرطان الكبد :** قام الأطباء باستخلاص خلاصة الثوم وخلطها مع ماء مملح ، وتم حقنها في فئران تعانى من سرطان الكبد ، وكانت النتيجة مذهلة حيث انخفض معدل حدوث السرطان إلى ٥٠ ٪ فقط .



	☜ **خلاصة الثوم وسرطان المعدة :** فى الصين قام مجموعة من الأطباء بإجراء دراسة حديثة عن السرطان ولاحظ أحد الأطباء خلال إحصائية كان يقوم بإجرائها عن معدل الإصابة بالسرطان في الصين تبين أن معدل الإصابة في ولاية " جانجشان Gengshan "أقل بكثير من جيرانهم في "كويكسيا " وقد اكتشف الباحث أن الفرد في الولاية الأولى يستهلك بانتظام حوالى ٢٠ جرام من الثوم يوميا بينما كان سكان الولاية الثانية لا يأكلون الثوم على الإطلاق ونتيجة لذلك وجد أن معدل الإصابة بسرطان المعدة في الولاية الأولى حوالى ١٠٪ من معدل الإصابة بسرطان المعدة في الولاية الثانية ولذلك نجد أن معدل الوفيات نتيجة للإصابة بسرطان المعدة في الولاية الأولى ٠,٥ حالة لكل مائة ألف بينما معدل الوفيات في الولاية الثانية بسبب سرطان المعدة أيضا هو ٤٠ حالة لكل مائة ألف شخص .
٦٨	**السعال الديكى عند الأطفال :** يعطى الطفل ١٠ – ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال أو مع العسل الأبيض كل أربع ساعات . **السعال الديكى المزمن :** ١- أكل الثوم الطازج . ٢- أو أكل الثوم المشوى . ٣- أو أكل الثوم مع السكر . ٤- مرهم الثوم المهروس مع الفازلين طلاء على الصدر . ✓✓كل ذلك مفيد ونافع للسعال الديكى .
٦٩	**مرض السكر :** أكل الثوم الطازج مفيد جدا . **مضاعفات مرض السكر :** مثل : فقدان الحس في الأطراف وضعف الذاكرة – أكل الثوم يساعد في

	العلاج .
٧٠	**السل الرئوى " الدرن " :** ١- أكل الثوم الطازج . ٢- استنشاق بخار عصير الثوم عدة مرات يوميا .
٧١	**السموم عامة :** أكل الثوم الطازج ينقى الجسم من السموم وهو ترياق ومضاد له... "د.فالينيه ". **سموم العقارب والأفاعى :** أكل الثوم والدهان به مع الزيت . **التسمم المزمن بالنيكوتين :** الاضطرابات الناتجة عنها بسبب التدخين إذا تناول الثوم يشفيها .
٧٢	**الشرايين والشعيرات الدموية :** أكل الثوم الطازج يوسعها.كما أن أكل الثوم الطازج يقى من تصلب الشرايين ويعالجها.
٧٣	**النزلة الشعبية :** أكل الثوم مفيد جدا في العلاج .
٧٤	**سقوط وتقصف الشعر :** ١- دهان الشعر بزيت الثوم . ٢- يفرم الثوم ويوضع مع الكحول ويترك لمدة أسبوعين أو يسخن مفروم الثوم مع الفازلين لمدة ساعتين وتطلى به فروة الرأس مرتين يوميا . **قشر الشعر :** تفرم أربع بصلات مع الثوم فرما ناعما ويوضعان مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة الغلق وتترك في الشمس لمدة عشرة أيام ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين يوميا .
٧٥	**شلل الأطفال :** أكل الثوم يقى من الإصابة به إلى حد كبير .

	الشلل النصفى " الفالج " : أكل الثوم مفيد جدا لمثل هذه الحالات .
٧٦	**الشهية للأكل** : تناول الثوم باستمرار يفتح الشهية .
٧٧	**الشيب** : من داوم على أكل الثوم قبل المشيب لم يشب وبعد المشيب يسقط الشعر الأبيض وينبت الشعر الأسود .
٧٨	**الصديد** : عصير الثوم يمزج بالماء ويستخدم كغسول .
٧٩	**أوجاع الصدر والأمراض الصدرية** : ١- أكل الثوم الطازج أو المشوى . ٢- مرهم الثوم مع الفازلين دهانا على الصدر .
٨٠	**الصفراء** : تناول الثوم يدر الصفراء .
٨١	**الصوت** : لكى تجلى الصوت يجب أكل الثوم فانه يساعد على ذلك .
٨٢	**ضغط الدم** : أكل الثوم يعالجه .
٨٣	**مرض الطاعون** : أكل الثوم له دور كبير في العلاج والقضاء على المرض .
٨٤	**الطحال** : أكل الثوم نافع ومفيد لهذا المرض .
٨٥	**العرق الغزير ليلا** : تناول الثوم يساعد في تقليل العرق .
٨٦	**عرق النسا** : ١- أكل الثوم الطازج مفيد جدا . ٢- رماد الثوم مع العسل طلاء . ٣- عمل حقنة شرجية من الثوم المهروس مع الماء نافع ومفيد .
٨٧	**لدغ العناكب والعقارب** : يدلك الموضع بمفروم الثوم وأوراق الفضة .
٨٨	**العين** : أكل الثوم الطازج يزيد من صفائها.
٨٩	**الغازات** : يطرد الغازات لو أكلت الثوم طازجا وكذلك يطرد غازات القولون .

٩٠	**التمثيل الغذائى للطعام في الجسم** : أكل الثوم يسرع التمثيل الغذائى .
٩١	**الغرغرينا** : الثوم مفيد جدا .
٩٢	**الفطريات** : أكل الثوم الطازج مضاد حيوى قوى يقتل الفطريات .
٩٣	**الفم** : يجب مضغ الثوم حيث أن ذلك يقتل الميكروبات الضارة في الفم .
٩٤	**الفيروسات** : أكل الثوم الطازج مضاد حيوى قوى يقضى عليها.
٩٥	**قرحة المعدة** : لعلاج قرحة المعدة و الاضطرابات المعوية يجب أكل الثوم مع اللبن الرايب . **القروح** : ١ - أكل الثوم مفيد . ٢ - يمزج ١٠ جرام من عصير الثوم مع ٩٠ جرام من الماء مع ٢ جرام كحول ويغسل بها القروح فيخفف الألم لدرجة كبيرة ويشفيها .
٩٦	**القصبة الهوائية** : ١ - مضغ الثوم الطازج يعالجها . ٢ - مضغ الثوم الطازج مع السكر .
٩٧	**القلب** : أكل الثوم يقوى وينشط ويحسن القلب وينظم ضرباته ويمنع تكوين الجلطة والأزمات القلبية وقصور الشريان التاجى . " د. فالينيه " .
٩٨	**القمل** : طبيخ الثوم دهانا يقتله .
٩٩	**القوباء** : رماد الثوم مع العسل الأبيض دهانا .
١٠٠	**القولون** : يقول الدكتور" **فالينيه** " أن أكل الثوم نافع جدا .
١٠١	**الكبد** : أكل الثوم ينشطه ويساعد على الإفراز الكبدى .
١٠٢	**الكحة** : أكل الثوم يذهب الكحة .
١٠٣	**عضة الكلب المسعور** : يشرب عصير الثوم أو الثوم المهروس مع شراب آخر مفيد

	في هذه الحالات.
١٠٤	**المغص الكلوى** : أكل الثوم الطازج مع اللبن الرايب .
١٠٥	**الكوليرا** : يعتبر الثوم مضاداً حيوياً قوى له .
١٠٦	**الكوليستيرول في الدم** : الدهون الثلاثية " الفوسفوليبيدات " ؛ وأكل الثوم يزيلها .
١٠٧	**تقيح اللثة المزمن " المسبب لسقوط الأسنان "**: تدلك اللثة بمستخلص الثوم أو الثوم المهروس .
١٠٨	**لفحة الهواء** : مفيد جدا أكل الثوم الطازج .
١٠٩	**التهاب اللوزتان** : ١- مضغ نبات الثوم يطهرها من الميكروبات الضارة . ٢- استعمال زيت الثوم مع عصير البصل .
١١٠	**المرارة " البرقان "** : أكل الثوم نافع لها .
١١١	**المشيمة** : أكل الثوم يساعد في إخراجها .
١١٢	**المعدة** : سواء أخلاط المعدة أو تخمرات المعدة والأمعاء أو المغص المعوى أو النزلة المعوية فإن أكل الثوم مفيد ونافع جدا . **الأمعاء** : " الأمراض المعوية البكتيرية والميكروبية والطفيلية والفطرية " مثل الدوسنتاريا والكوليرا والتيفود والباراتيفود والمسببة للعفونة ؛ فإن أكل الثوم الطازج يقضى عليها .
١١٣	**أمراض المفاصل** : أكل الثوم يعالجها ؛ فان الثوم مقوى عام كما يقول ... "د. فالينيه" .
١١٤	**وخز النحل** : يدلك المكان المصاب بمفروم الثوم .

١١٥	**النخالة** : أكل الثوم نافع جدا .
١١٦	**النسيان** : أكل الثوم يساعد في استعادة الذاكرة وتقويتها .
١١٧	**ضيق التنفس " صعوبة التنفس "** : يدهن الصدر بمرهم الثوم مع الفازلين .
١١٨	**مرض النقرس** : أكل الثوم مفيد ونافع .
١١٩	**اضطرابات الجهاز الهضمى** : أكل الثوم يطهر وينشط وينظم وظائف الجهاز الهضمى . **عسر الهضم** : أكل الثوم الطازج مفيد ويساعد على الهضم .
١٢٠	**الأورام** : الثوم يعالجها .
١٢١	**الوجه** : يحسن اللون ويحمره .



🕮 طريقة تحضير عصير الثوم القاتل للديدان :

يفرم ٥٠٠ جرام من الثوم ويضاف إلى لتر واحد من الماء المغلى لمدة ربع ساعة ويضاف إليه كيلو جرام سكر ثم يشرب من هذا الخليط ٢ -٣ ملاعق كبيرة " ٣٠- ٦٠ جرام " صباح كل يوم على الريق .

🗁 طريقة عمل محاليل الثوم لاستخدامها كمطهر للجروح والقروح :

✍ **مطهر رقم (١)** ١٠ جرام عصير ثوم .

٩٠ جرام ماء .

٢ جرام كحول .

✍ **مطهر رقم (٢)** ٣٠ جرام ثوم .

٥٠٠ جرام خل .

" يصلح المطهر لمدة ١٠ أيام "

🗁 طريقة عمل غسول الثوم :

٦ فصوص من الثوم المهروس .

١ لتر ماء .

🗁 طريقة عمل مرهم الثوم :

لعلاج الروماتيزم واللمباجو " آلام العمود الفقرى "

♠ **مرهم رقم (١)** فص ثوم .

زيت كافور .

♠ **مرهم رقم (٢)** مفروم الثوم .

دقيق

خردل .



الباب السابع

البصل

غذاء ودواء

الباب السابع

البصـل

"غذاء ودواء"

البصل يعتبر غذاء ودواء منذ العصر الفرعونى ويفوق التفاح في قيمته الغذائية لاحتوائه على الكالسيوم بنسبة تفوق التفاح بمقدار عشرين ضعفا وأيضا يحتوى على الفوسفور بمقدار الضعف ومن الحديد وفيتامين أ بمقدار ثلاثة أضعاف .

أولا : الأسم العلمى للبصل : Allium ؛ والأسم الانجليزى : Onion

✍ ملاحظات :

يقول ابن سينا عن البصل أن أكله ملطف ومقطع مع قبض وله جلاء ومفتح السدود جدا وفيه منافع كثيرة .

– الجرعة اليومية من البصل تصل إلى (٥٠ – ٦٠ جرام) " أى بصلة متوسطة الحجم أو بصلتين صغيرتين ".

– الإكثار أو الإفراط من تناول البصل قد يؤدى إلى أضرار ومن هذه الأضرار ما يلى :

١ – البصر : يضره ويظلم البصر .

٢– الرياح : يولدها .

٣– الصداع : يتسبب فيه .

٤ – الصداع النصفي : يورث الصداع النصفي .

٥ – العقل : يفسد العقل لتوليد الخلط .

٦– النسيان : يورث النسيان .

٧– مهيج للقيء .

٨- الأنيميا : يتسبب فيه " لتأثيره على كرات الدم الحمراء ".

- يقطع رائحته : البقلا والجوز المشوى والخبز المحروق والسذاب والبردى والبقدونس الأخضر والنعناع .

- ينصح أصحاب المعدة اللطيفة ذوى الأجهزة الهضمية الحساسة أن يتجنبوه قدر الإمكان بسبب احتوائه على كمية كبيرة من الألياف السليولوزية التي تسبب في عسر الهضم بعض الشيء وكذلك يمتنع عنه المصابون بعسر الهضم والمغص المعوى والحامل في شهور الحمل الأولى .

ثانيا : أكل البصل :

وفيما يلي الأمراض التي تم علاجها باستخدام البصل

م	المرض والدواء
١	**أملاح الجسم** : أكل البصل الطازج .
٢	**الإمساك** : ▪ ملين أكلا ....." **القانون في الطب لابن سينا** ". ▪ يمنعه (مبشور البصل مع اللبن) ....." **تذكرة داود** ".
٣	**الانتفاخ** : يزيله شوربة البصل .
٤	**الإسهال** : ▪ منقوع مبشور بصلة في لتر ماء لمدة عشر دقائق ويشرب منه نصف لتر يوميا ......" **د٠ محمد كمال عبد العزيز** ". ☹**إسهال الأطفال** : - منقوع مبشور ثلاث بصلات في لتر ماء مغلى ويترك لمدة ساعتان ويحلى بالسكر ....." **د٠ محمد كمال عبد العزيز** ".
٥	**الإنفلونزا** : يقضى على الميكروب عن طريق الشم ....." **د. محمد كمال عبد العزيز**".

٦	**الأذن " طنين الأذن ":** يقطر فيها بماء البصل ....." **القانون في الطب**" . **تقيح الأذن :** ينقيها حيث يقطر فيها بماء البصل....." **القانون في الطب** " **التهاب الأذن الوسطى :** يقطر فيها بماء البصل ... مجرب وفعال للأطفال "بدء من ٦ أشهر" وللكبار أيضا ... " **المؤلف** " . **السمع :** ▪ ينفعه بالتقطير في الأذن بماء البصل ....." **تذكرة داود** " **الأذن (طنين وتقيح وثقل السمع والماء الحادث في الأذنين) :** ▪ ذلك ينتج من إصابة الأذن الوسطى بالتهابات بكتيرية – يقطر بماء البصل في الأذن ..... " **د. محمد كمال عبد العزيز** ".
٧	**الأسنان " الألم ":** تبلل قطعة من القطن بعصير البصل وتوضع على مكان التسوس مباشرة يزيل الألم ..... " **د. محمد كمال عبد العزيز** "
٨	**الأخلاط اللزجة :** يقطعها ..... " **تذكرة داود** "
٩	**الأعصاب :** تناول البصل يساعد على تقوية الأعصاب .
١٠	**الإغماء :** يشم البصل فتعمل زيوته الطيارة على تنبيه الدورة التنفسية والدموية والأعصاب ولذلك يستعمل بدلا من النوشادر ....." **د. محمد كمال عبد العزيز** " .
١١	**الأرق :** يزيله ..... " **مجرب** ".
١٢	**الإستسقاء :** بصلة مفرومة تضاف إلى ثلاثة أطباق من اللبن ويؤكل من هذا الخليط يوميا . يبدأ التحسن بعد أسبوع حيث يصبح إدرار البول غزيرا ويصل إلى قمته بعد خمسة

	عشر يوما ..... " د. محمد كمال عبد العزيز ".
١٣	**الأنف :** البصل يعالج التهابات الأنف الحاد ....." د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
١٤	**الأطراف " آلام الأطراف المبتورة " :** يستعمل عصير البصل في دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها .... "د. **محمد كمال عبد العزيز**".
١٥	**الأمعاء :** البصل مقوى ومنظم ومنشط للأمعاء وينشط الحركة الدودية للأمعاء ويزيد انقباضها ..... " **مجرب** ؛ د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
١٦	**الالتهابات :** البصل مضاد قوى للالتهابات ....." د٠ ج . **فالينيه** "
١٧	**البرد ونزلاته :** يعالجه.
١٨	**البهاق :** بذر البصل يذهبه ....." **القانون في الطب لابن سينا** ".
١٩	**البواسير :** ١- يفتح أفواه البواسير إذا احتمل به . ٢- يعمل حقنة شرجية بمغلى البصل . **الطريقة :** ☑ بصلة متوسطة الحجم تغلى في لتر ماء لمدة ثلاث دقائق ثم تصفى وتحقن في الشرج فاترة)....." **القانون في الطب** ". ☑ يدق البصل ويغلى في زيت الزيتون ويوضع على المكان المصاب ....."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٢٠	**احتباس البول :** توضع شرائح من البصل على البطن وفوق المثانة البولية ....."د. **محمد كمال عبدالعزيز** ".

٢١	**انتفاخ البطن** : البصل نافع .
٢٢	**البول :** البصل مدر للبول والبصل المطبوخ أكثر إدرارا ....." **د. محمد كمال عبد العزيز**". **الجهاز البولي :** البصل النيء له أثر فعال ....."**د. محمد كمال عبد العزيز**".
٢٣	**الباه " القدرة الجنسية":** مهيج لها ويزيدها وكذلك أكل البصل المسلوق ....." **القانون في الطب** ".
٢٤	**البصر** : ماء البصل يجلي العين ....." **القانون في الطب** " .
٢٥	**البلغم** : جيد ويقطعه ويطرده ....." **د٠ فالينيه – تذكرة داود** ".
٢٦	**لون البشرة :** إذا دلك به البدن حسن اللون جدا وحمره وأذهب أوساخه مشويا ومخلوطا بالزيت .
٢٧	**البكتيريا:** البصل مضاد للبكتيريا .." **د٠ج. فالينيه – كتاب العلاج بالزيوت الطيارة** ".
٢٨	**البروستاتا " تضخم البروستاتا واشتداد أعراضها "** : خلاصة البصل الطازجة لها قوة شفاء عالية .
٢٩	**البطن "انتفاخ "** : مفيد جدا .
٣٠	**التيفود** : وهو مرض في الأمعاء وعلاجه يجب أكل البصل .
٣١	**تورم الساقين** : يفيد .
٣٢	**التشنجات العصبية** : يشم البصل المقطع ....." **د. محمد كمال عبد العزيز** " .
٣٣	**الثعلبة " مرض "** : ☑ يدلك ببذر البصل حول موضع المرض ـ نافع جداً..." **القانون في الطب**

	لإبن سينا " . ☑ يدلك به مع النطرون يذهبه وينبت الشعر ....."**تذكرة داود**". ☑ يدلك بعصير البصل مع الملح والفلفل ...."**مدرسة سالين الفرنسية – " د. محمد كمال عبد العزيز**".
٣٤	**الثآليل:** "وهو عبارة عن نتوءات جلدية بارزة بسبب نوع معين من الفيروسات وهو مرض معدى.... ⌑ **العلاج :** ١- (البصل والخل) يزيلها . ٢- شرائح البصل مع الخل ....." **القانون في الطب** ".
٣٥	**الثدى " تشقق الثدى ":** يدق البصل ويغلى في زيت الزيتون ويوضع على المكان المصاب...."**د. محمد كمال عبد العزيز**".
٣٦	**الجلد :** يُحسنه ويُحمره ويجذب الدم إلى الخارج إذا شوى وخلط بالزيت ودلك به البدن فهو مُحمر للجلد إذا دلك به وخصوصا وجه الإنسان....."**القانون في الطب**".
٣٧	**الجروح:** ➢ بخار البصل يطهر بعض الجروح وأمكن شفاؤها . ➢ تؤخذ القشرة الداخلية وتوضع مباشرة على المكان المصاب فتطهره....." **د.محمد كمال عبد العزيز** ". **الجروح الوسخة :** ماء البصل ينفعها...." **القانون في الطب**".
٣٨	**الجرب:** ينفع دهاناً وخصوصا مع العسل..."**تذكرة داود**".
٣٩	**جلطة الدم:** أكل البصل طازجاً أو مطهيا بالزيوت أو السمن أو مشوياً أو مسلوقاً أو مقلياً

	يذيبها أو يقلل من نسبة الإصابة بتجلط الدم..."**بحث طبى ـ جامعة نيو كاسل**". ثبت أن العامل الموجود في البصل الذى يمنع تجلط الدم ويقلل نسبة الإصابة بها لا يتأثر بالحرارة ولا يذوب في الماء ويخفض ضغط الدم المرتفع..."**د.فالينيه**" .
٤٠	**الجراثيم :** البصل قاتل للجراثيم يفوق في قدرته على ١٥٠ صنف من أصناف النباتات القاتلة للجراثيم مثل جراثيم الفم .
٤١	**الجهاز التناسلى**: يقضى على الجراثيم التعقيبة في الجهاز التناسلى .
٤٢	**الجهاز العصبى**: البصل مقوى ومنبه عام ومهدئ..."**د.فالينيه**".
٤٣	**جهاز المناعة** : أكل البصل ينشطه ويرفع قدرته .
٤٤	**الجهاز الهضمى**: يقوم البصل بتقوية وتنشيط تنظيف والمعدة..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
٤٥	**الحيض** : أكل البصل يدره..." **تذكرة داود**".
٤٦	**الحصى :** أكل البصل يفتتها..." **تذكرة داود**". **✍طريقة الإستخدام :** تؤخذ بصلة دون أن تقشر ويحشى فيها طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبُن ثم تؤكل مرة يومياً لمدة أسبوع يطرد الحصى والأملاح ويزيل التهابات الكلى. **حصوة الجهاز البولى:** أكل البصل يفتتها...."**د.فالينيه ـ د. محمد كمال عبد العزيز** ". **حصوة المرارة:** أكل البصل يفتتها...."**د.فالينيه ـ د. محمد كمال عبد العزيز** ".
٤٧	**الحروق:** تؤخذ القشرة الداخلية بين شرائح وطبقات البصل وتوضع على المكان المصاب لما

	لها من تأثير مُطهر.. **"د. محمد كمال عبد العزيز "**.
٤٨	**الحكة** : أكل البصل مفيد... **" تذكرة داود"**.
٤٩	**الحلق "التهابات الحلق"** : الزيوت الطيارة الموجودة في عصير البصل لها تأثير قاتل على كثير من الميكروبات مثل الميكروبات السبحية...**"د. محمد كمال عبد العزيز "**.
٥٠	**الحمى "ارتفاع درجة الحرارة"** : " منقوع مبشور بصلة + نصف لتر ماء " ويشرب من هذا الخليط كوب بين الوجبات وآخر قبل النوم...**"د. محمد كمال عبد العزيز "**.
٥١	**الحشرات " لدغ الحشرات "** : لعلاج لدغ الحشرات مثل البعوض يدلك المكان المصاب بقطعة من البصل لمدة دقيقة.
٥٢	**الخراج:** ▪ يدق البصل ويقلى في الزيت ويوضع على المكان المصاب . ▪ تسخن شرائح البصل في الفرن ثم توضع مباشرة على المكان المصاب. **"د. محمد كمال عبد العزيز "**
٥٣	**الدموع** : يقطعها ويعالج التهاب الملتحمة بالعين..." **تذكرة داود"**.
٥٤	**الدفتريا:** ويسببه ميكروب الدفتريا أكل البصل يعالج ويقضى على الميكروب...**"د.خاركينلو"**.
٥٥	**الديدان :** أكل البصل يقتلها...✍ **وطريقة الاستخدام :** ● يستعمل منقوع شرائح البصل في قليل من الماء طوال الليل وفي الصباح يصفي ويحلى بالعسل، ويشربه الطفل ويكرر ذلك عدة أيام حتى يتم التأكد من طرد الديدان كلها.

	• تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ٣ دقائق في لتر ماء ثم يصفي ويحقن فاتراً في الشرج "حقنة شرجية". • "مبشور بصلة كبيرة + لتر من خل التفاح" ويشرب كوب صباحاً ومساءاً لمدة أسبوع ،وتكرر كل شهرين أو ثلاثة أشهر. **"د.فالينيه ـ د.محمد كمال عبد العزيز ".**
٦٥	**الدمامل والخراريج:** يسرع في فتحها وإخراج الصديد منها، تسخن شرائح البصل في الفرن ثم توضع مباشرة فوق المكان المصاب .
٥٧	**الدم** : يمنع تجلطه وينقى الدم من السموم..."**د.فالينيه**"
٥٨	**الدوسنتاريا** : أكل البصل يقضي عليها .
٥٩	**الذبحة الصدرية**: يمنعها...."**اليابان**" .
٦٠	**ريح السموم :** أكل البصل يكسر عاديه السموم وهو بليغ في ذلك ويدفعها ...."**القانون في الطب**".
٦١	**الربو:** ▪ عصير البصل مع سكر نبات .."**مجرب**". ▪ تناول ملء ملعقة صغيرة من عصير البصل المحلى بنفس المقدار عسل ـ وتكرر كل ثلاث ساعات وبذلك يطرد البلغم من الشعب الهوائية التي تسبب ضيقها وصعوبة التنفس..."**د. محمد كمال عبد العزيز**".
٦٢	**الرأس:** ◄ إذا سعط بمائه نقى الرأس. ◄ ماؤه سعوطاً عن طريق الأنف ينقى الرأس. **ثقل الرأس :** يقطر بمائه في الأذن..." القانون في الطب".

٦٣	**الروماتزم :** ☑ "مبشور ٣ بصلات + لتر ماء" ويغلى لمدة ربع ساعة ويشرب كوب صباحا ومساءاً..."مفيد جداً". ☑ يمكن استخدام لزقة من البصل الخام على البشرة...."د.فالينيه"
٦٤	**الرئة "الالتهابات الرئوية" :** يمنع حدوثها .... ✍ **وطريقة الاستعمال :** توضع فوق الصدر والظهر على هيئة كمادات.."د.**محمد كمال عبد العزيز**".
٦٥	**الرحم:** أكل البصل مشوياً يرطبه . **"التهابات عنق الرحم المتسبب عن السوطيات"** : يستخدم في علاجه البصل مع الجلسرين..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٦٦	**الزكام :** شراب البصل (تقطع البصلة إلى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف إليها السكر ويترك لمدة ٢٤ ساعة ثم يرشح "يصفي" ويؤخذ منه ٢ ـ ٥ ملاعق كبيرة يومياً)...."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٦٧	**السدود "انسداد الأوعية الدموية":** البصل يفتح هذه الإنسدادات ..."**تذكرة داود**".
٦٨	**السعال وخشونة الصدر :** أكل البصل ينفع في التخلص من السعال..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ". **السعال الديكي:** - توضع فوق الصدر كمادات . - شراب البصل أى طبخ شرائح البصل في سكر نبات يعمل شراب يؤخذ منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

٦٩	**السل :** يسببه ميكروب ولكن البصل يقضي عليه خلال دقائق..."د.**خاركينلو**".
٧٠	**السرطان:** • يستخدم في علاجه عمل حقنة شرجية من عصير البصل الطازج . • أكل البصل فعال في علاج سرطان الفم...."د.**جورج لاكوفسكى - الفرنسى**".
٧١	**السكر "سكر الدم":** أكل البصل يخفض نسبة السكر في الدم "يحتوى البصل على مادة الجلوكونين ذات التأثير المشابه لمفعول الأنسولين وتساعد على خفض نسبة السكر في الدم وتأثيرها أطول من تأثير الأنسولين نفسه. فالبصل له تأثير جاد في علاج مرضى السكر(مجرب وفعال) ..." **د.لوران - د.فالينيه**".
٧٢	**السنط الجلدى:** ▪ يوضع خليط من البصل مع الملح البحرى وينظف المكان صباحاً ومساءاً ويدلك بهذا المخلوط. ▪ يمكن دلك مكان الإصابة بنصف بصلة حمراء.
٧٣	**الشهية:** أكل البصل الطازج يفتح الشهية وكذلك أكل البصل المخلل..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٧٤	**الشهوة "القدرة على الجماع":** إذا انقطعت يفتقها للرجل وللمرأة ويعيدها مع الخل ؛ ثبت علمياً..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٧٥	**الشرايين " تصلب الشرايين " :** البصل يخفض نسبة الدهون ويخفض نسبة الكولسترول في الدم وكذلك يمنع

تجلط الدم.

ومن الجدير بالذكر أن تجلط الدم في الشرايين يؤدى إلى انسداد في أحد المواضع التالية:

شرايين القلب:

يؤدى إلى حدوث أزمات في القلب وحدوث الذبحة الصدرية ، كما يمنع وصول الأكسوجين والغذاء إلى عضلة القلب ويشعر المريض بألم شديد مبرح في الجزء الأيسر من القلب وصعوبة التنفس وعدم القدرة على الحركة وهبوط عام.

شرايين المخ:

يؤدى إلى الشلل النصفي أو فقدان السمع أو البصر أو عدم القدرة على الكلام وفقدان النطق.

شرايين الأطراف السفلية:

يؤدى إهمال علاجها إلى بتر الجزء المصاب مثل إصبع القدم أو القدم نفسها أو الساق أو الفخذ ويكون العضو المصاب على درجة كبيرة من الزرقة والآلام التي لا تُحتمل وتعالج باستخدام لبخة البصل المطهاة ويجدد يوميا ويتطلب ذلك شهوراً..."د.خاركينلو - رئيس قسم الفارماكولوجى ، **خلاصة نتائج عشرة أعوام متواصلة في دراسة تأثيرات البصل المختلفة**".

يروى د.**فالينيه** أن سيدة تدعى ن.ب. تبلغ من العمر ٨٢ سنة أصيبت عام١٩٨٢ بالتهابات شديدة بالأطراف السفلية للقدم اليمنى وكانت القدم على درجة كبيرة من الزرقة والآلام التي لا تحتمل ، ولم يكن للعلاج العادى أى تأثير فعال ، وقد أوصى الأطباء بالبتر وهنا تدخل أحد الأطباء المتخصصين في العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية وأوصى باستخدام لبخة البصل المطهاة لوضعها على القدم بأكملها وتم حمايتها بعازل من مادة البلاستيك ، وكان يجدد العلاج يومياً ، وتطلب هذا العلاج شهوراً حتى أظهر نتائج حسنة ... ويقول د.**فالينيه** :أن هذه السيدة تتمتع الآن بصحة جيدة وتمضى أياماً هادئة في منطقة Luxeuil بفرنسا وتبلغ الآن من العمر ٩٢ عاماً.

وعلى الرغم من أن العلاج بالبتر يستغرق عشرة دقائق فقط وأن العلاج بلبخة البصل قد يصل إلى عامين إلا أن السيدة سابقة الذِكر قد فضلت العلاج لمدة طويلة على أن تبتر ساقها.	
الشعب الهوائية وأمراض الجهاز التنفسى: البصل له دور فعال في علاجها.	٧٦
الشعر: يقوى بصيلات الشعر وإذا دلكت فروة الرأس بعصير البصل تعالج سقوط الشعر.	٧٧
الصفراء: وهو مرض يصيب الصفراء وهو من فيروس يصيب الكبد وتناول الكثير من البصل المطبوخ يذهبه فالبصل الطازج مدر للصفراء..."**تذكرة داود**" .	٧٨
الصداع النصفي: يمكن وضع شرائح البصل على الرأس والجبهة على مناطق الصداع .	٧٩
الصدر: تناول الكثير من مطبوخ البصل يعالجه .	٨٠
الضعف الجنسى : ثبت علمياً أن أكل البصل من أفضل الأغذية لعلاج ذلك.	٨١
ضغط الدم المرتفع: يُخفضه .... "**د.خاركينلو**".	٨٢
الطمث "الحيض": يدره..."**القانون في الطب**".	٨٣
الطحال: مفيد ونافع..."**تذكرة داود**" .	٨٤
الطبيعة : يلينها..."**تذكرة داود**" .	٨٥
الظهر "وجع الظهر": مشوى البصل مفيد ونافع في علاجه .	٨٦
العين"الماء النازل من العين": بذر البصل مع العسل اكتحالاً . **بياض العين**: استخدام عصارة البصل نافعة و بذر البصل مع العسل اكتحالاً..." **القانون في**	٨٧

	الطب". **جلاء العين:** عصير البصل يجلو البصر..."**القانون في الطب**".
٨٨	**عضة الكلب المسعور:** يطلى على العضة بماء البصل مع ملح مع نبات السذاب (فيجه) .
٨٩	**عين السمكة "في بطن القدم":** يوضع البصل فوق مكان عين السمكة من المساء حتى الصباح وتكرر عدة مرات..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
٩٠	**العمر:** أكل بصلتين مشويتين يومياً يطيل العمر كما في بلغاريا وكذلك اللبن الزبادى والخضروات والفواكه والخبز ... **مجرب** لأحد المعمرين وبلوغه قرن من الزمان.
٩١	**العفونة:** البصل يصفي العفونة في الأمعاء.
٩٢	**الغثيان :** شم البصل يفيق الإنسان من الغثيان..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
٩٣	**الفم "رائحة الفم":** مضغ البصل يغير رائحة الفم الكريهة وذلك لمدة عشرة دقائق كافية لتطهيره من جميع الميكروبات المرضية مثل ميكروب الدفتريا ..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
٩٤	**الفيروسات:** أكل البصل عموماً يقضى علي الفيروسات.
٩٥	**القرح "القروح الجلدية":** ينقع البصل مع الملح..."**تذكرة داود**". **القروح الوسخة:** ماء البصل ينفع لما له من تأثير مُطهر..."**القانون في الطب لإبن سينا**". **القروح الملتهبة والمتقيحة:** يستخدم البصل ظاهريا .

٩٦	**القصبة الهوائية:** الزيوت الطيارة الموجودة في عصير البصل يقتل الميكروبات التي تسبب أمراض القصبة الهوائية..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٩٧	**القلب:** البصل مفيد ومقوى لعضلة القلب ويحسن وينظم ضربات القلب (تناول بصلة متوسطة في اليوم)..."**د.خاركينلو**". **الأزمات القلبية :** البصلة المشوية في الفرن توضع على بطن القدم قبل النوم..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٩٨	**القدمين (آلام القدمين لكبار السن) :** ويسببها الإصابة بتصلب الشرايين في القدمين وتجمع نتائج التمثيل الغذائى وعدم القدرة على التخلص منها ، وتوضع لبخة البصل على القدمين فتعمل على توسيع الأوعية الدموية وتخفيف آلام القدمين..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ".
٩٩	**الكبد:** البصل مقوى ومنبه عام..."د. **محمد كمال عبد العزيز** ". **كسل الكبد:** يستخدم مبشور بصلة كبيرة + ٤ملاعق صغيرة زيت زيتون + ١٥٠جرام ماء ويترك ليغلى لمدة عشرة دقائق ويشرب المغلى ليلا عدة أيام..."**د.فالينيه**". **تشمع الكبد:** ينفع .
١٠٠	**الكِلية :** البصل مقوى ومنبه عام . **الالتهابات الكلوية:** تؤخذ بصلة دون أن تقشر ويحشى فيها طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن ثم تؤكل مرة يومياً لمدة اسبوع .

	المغص الكلوى : شرب ملعقة بصل مع ملعقة خل ينهى المغص خلال دقائق.
١٠١	**كالو القدم :** يوضع فوق مكان الكالو من المساء حتى الصباح وتكرر عدة مرات..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
١٠٢	**اللحم:** إذا أضيف إلى اللحم قطع زهومته..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
١٠٣	**لون البشرة:** يُحسنه وذلك إذا شوى وخلط بالزيت ودهن به .
١٠٤	**اللوزتان:** عصير البصل ينفع.
٤٠٥	**المعدة :** البصل يقويها ويجليها وكذلك البصل المخلل.
١٠٦	**الميكروبات:** الزيوت الطيارة الموجودة في عصير البصل لها تأثير قوى وقاتل ومميت على معظم الميكروبات التي تسبب الكثير من الأمراض مثل: • الميكروبات العنقودية التي تسبب التقيحات والإصابات في الجلد. • الميكروبات السبحية التي تسبب التهابات الزور والحلق. • ميكروبات الدفتريا التي تسبب مرض الدفتريا. • ميكروبات السل والتي تسبب مرض السل وتقضى على هذا الميكروب خلال دقائق ويتم ذلك باستنشاق بخار البصل أوأكله..."**د.فالينيه ـ د. محمد كمال عبد العزيز** ".
١٠٧	**الأمراض المعدية :** البصل مُطهر ..."**د. محمد كمال عبد العزيز** " ، فالبصل يعتبر مضاد حيوى قوى.
١٠٨	**المرارة "التهابات المرارة":** يستخدم مبشور بصلة كبيرة + ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون + ١٥٠ جرام ماء يُغلى لمدة عشر دقائق ويشرب المغلى ليلاً عدة أيام.
١٠٩	**المنّي :** يزيده..."**القانون في الطب لابن سينا**".

١١٠	**النَفس"ضيق التنفس"**: البصل مع العسل مفيد..."**القانون في الطب لابن سينا**".
١١١	**النزلات الشعبية**: البصل ينفعها..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
١١٢	**النمش**: عصير البصل يزيله.
١١٣	**الهضم** : شوربة البصل تساعد على الهضم الجيد..."**د. فالينيه**". **القناة الهضمية**: البصل المطبوخ له أثر فعال ويعالج عسر الهضم..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".
١١٤	**الورك** : البصل المشوى ينفعه .
١١٥	**الوجه** : يحمر الوجه كما أن عصير البصل يُزيل التجاعيد.
١١٦	**اليرقان"الصفراء"**: البصل ينفع ويذهبه..."**د. محمد كمال عبد العزيز** ".

ثالثاً : طريقة عمل لبخة البصل :

يقطع البصل إلى شرائح أو يفرم ثم يسخن ويوضع مباشرة على المكان المصاب المراد معالجته ويربط بقطعة من القماش ثم يلف الموضع بقطعة أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة وتجدد اللبخة كل ١٢ساعة ،وتستخدم اللبخة للعلاجات الآتية:

١- انحباس البول..فوق الكلى والمثانة.

٢- الدمامل..للإسراع في فتحها وإخراج الصديد منها.

٣- التهاب الرئة..وتوضع فوق الصدر والظهر.

٤- السعال الديكى..وتوضع فوق الصدر .

٥- آلام القدمين لكبار السن..توضع فوق أسفل القدمين.

٦- كالو القدم.. فوق مكان الكالو من المساء حتى الصباح وتكرر عدة مرات.

٧- عين السمكة"في بطن القدم".. يوضع فوق مكان عين السمكة من المساء حتى الصباح وتكرر عدة مرات .

٨- التهابات الشرايين في الأطراف السفلية والتي يؤدى إهمالها إلى بتر الجزء المصاب مثل أصبع القدم أو القدم نفسها أو الساق أو الفخذ..."**د.فالينيه**".

٩- اضطرابات التسنين..فوق أسفل القدمين.

١٠- احتباس الصوت..حول الرقبة وفوق الحنجرة .

١١- تورم الأصابع في الشتاء..توضع لبخة البصل الدافئ على اليد أو القدم المصابة قبل النوم وحتى الصباح ثم تنزع اللبخة وتغسل اليد أو القدم وتدهن بزيت الزيتون مع التدليك.

١٢- التهابات السحايا والزكام..يوضع فوق مؤخرة الرأس.

١٣- التهاب اللوزتين..يوضع حول الرقبة وفوق الحنجرة.

١٤- التهاب العضلات..يوضع فوقها.

١٥- الدفتريا.. يوضع حول الرقبة وفوق الحنجرة.

★ **داحس الأصابع والتهاباتها** .. لا يجوز علاجها بلبخة البصل لأنه قد يسبب امتداد الالتهابات إلى أوتارها وصعوبة الحركة فيها بعد الشفاء وهذا ما لا يُحمد عقباه إلا إذا كان الالتهاب فيها قد وصل إلى درجة لا يمكن بعدها الحيلولة دون حدوث التقيح.

تناول بصلة في حدود ٥٠-٦٠ جرام يومياً (أخضر أو أبيض طازج أكثر فاعلية من الأحمر أو المشوى أو المسلوق).



الباب الثامن

الفيتامينات

الباب الثامن

الفيتامينات

الفيتامينات هى مجموعة من المركبات الكيميائية العضوية الهامة جدا للإنسان وإن كان الجسم يحتاجها بكميات قليلة نسبيا ، إلا أن وجودها ضروري جداً في الغذاء اليومي ، لأنها تلعب دورا هاما في وظائف الجسم الحيوية التي لا غنى له عنها .

🕮 أهمية الفيتامينات للجسم :

١ – ضرورية جدا لنمو الجسم ولحيويته وسلامته ، وكل فيتامين يحافظ على حيوية وسلامة عضو معين من الجسم أكثر من غيره .

٢ – بعض الفيتامينات تعمل كمضادات للأكسدة تؤخر حدوث أعراض الشيخوخة لأطول فترة ممكنة من العمر .

٣ – تدخل في عمليات التمثيل الغذائى لخلايا الجسم .

٤ – تحافظ على صحة الجسم ويؤدى نقصها إلى الإصابة بالأمراض العديدة والمختلفة والخطيرة ولا يمكن الشفاء منها إلا بعد تناولها مرة أخرى .

٥ – ضرورية لبناء الخلايا حتى تقوم بوظيفتها وبعملية التمثيل الغذائى على أكمل وجه ونقصها يكون سبب مباشر للمرض .

أنواع الفيتامينات :

تنقسم الفيتامينات إلى نوعان هما :

١ – فيتامينات تذوب في الماء منها :

- مجموعة فيتامين ب .
- فيتامين ج .



٢ - فيتامينات تذوب في الزيوت والدهون منها :

- فيتامين أ .
- فيتامين د .
- فيتامين هـ .
- فيتامين ك .

☜ **تتوافر الفيتامينات في :**

١ - الخضروات الورقية .

٢ - الفاكهة .

٣ - الألبان.

٤ - اللحوم والأسماك والطيور .

٥ - حبوب اللقاح الموجودة في عسل النحل .

بيتا - كاروتين Beta - Carotene

- وأيضا تسمى بسابق الفيتامين Co - Vitamin وتتحول إلى فيتامين أ .

☺ **فوائد البيتا كاروتين :**

١ - مضاد للشيخوخة .

٢ - يمنع حدوث أكسدة الدهون منخفضة الكثافة " النوع الضار من الكولسترول " ويخفض من نسبته وبذلك يحمى جدران الشرايين .

٣ - يحافظ على صحة القلب ويقلل فرصة الإصابة بالأزمات القلبية إلى حوالي النصف .

٤ - يوفر الوقاية الكافية من الإصابة بالكتاراكت .

٥ - يقى من السرطان .



احتياج الجسم اليومي للبيتا كاروتين :

يحتاج الجسم يوميا من ٥٠٠٠ إلى ١١٠٠٠ وحدة دولية .

الأطعمة التي يوجد بها بيتا كاروتين :

١ - البرتقال .

٢- الفواكه ذات اللون الأصفر مثل الجزر .

٣- الخضروات .

٤- السبانخ .

٥- الشمام .

٦- الفلفل .

٧- القرع العسلى .

٨- الكنتالوب .

٩- المشمش .

فيتامين (أ) - (A) Vitamin

☺ فوائده :

١- ضروري للنمو .

٢- ضروري للنمو السليم لنسيج الرحم .

٣- عامل مساعد في تكوين العظم والأسنان .

٤- أهم الفيتامينات وخاصة للمرآة فهو يضمن لها جمال ونضارة البشرة .

٥- يقى الجسم من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس .

٦- ضروري لسلامة وصحة الجلد وتجديد خلايا البشرة وحماية الأغشية المخاطية للفم والأنف والحلق والرئتين .

٧- مضاد للشيخوخة .

٨- يدخل في عملية التمثيل الغذائى داخل خلايا الجسم .

٩- مفيد في ضبط مستوى ضغط الدم المرتفع .

١٠- ضروري بصفة خاصة لسلامة البروستاتا والخصيتين عند الرجال .

١١- يدخل في تركيب مستقبلات الرؤية الموجودة في شبكة العين والخاصة بالإبصار .

١٢- مضاد لضعف البصر .

١٣- يحافظ على سلامة العين من العشى الليلى .

١٤- يقاوم الإصابة بالأمراض .

١٥- يعطى نتائج جيدة في علاج الروماتيزم .

١٦- له فائدة عظيمة في مقاومة التهاب الرئتين والشعب الهوائية وسائر الجهاز التنفسى وهذا الجهاز يعتبر خط الدفاع الأول والمدخل الأول لغزو الميكروبات .

١٧- يقلل الإصابة بالعدوى ورفع مقاومة الجسم للعدوى والالتهابات؛ فقد لوحظ أن الأوبئة تنتشر كثيراً في أزمات المجاعات والحروب لافتقار الغذاء إلى البروتينات وفيتامين أ وفيتامين جـ .

١٨- يقى من السرطان .

١٩- يمكنه تقليص الإصابة بسرطان الرئة .

⊗ أعراض نقص فيتامين (أ) :

١- تأخر النمو عند الأطفال .

٢- جفاف الجلد وتشققه " إصابة الجلد بالجفاف وكذلك الأغشية المخاطية ".

٣- الإصابة بالعمى .

٤- جفاف قرنية وملتحمة العين .

٥- العشى الليلى " عدم القدرة على الإبصار خاصة في الليل ".

٦- ضعف مقاومة الجسم وسهولة إصابته بالأمراض .

✍ احتياج الجسم اليومي لفيتامين (أ) :

- للرجال يحتاج الجسم حوالي ٤٠٠٠ وحدة دولية .
- للسيدات يحتاج الجسم حوالي ٥٠٠٠ وحدة دولية .
- للمراهقين والحوامل والمرضعات حوالي ٦٠٠٠ وحدة دولية .

✍ الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (أ) :

١- البطاطا .

٢- الفاكهة مثل البلح .

٣- صفار البيض .

٤- الجزر .

٥- الخوخ .

٦- معظم الخضروات ذات الأوراق الخضراء والصفراء الطازجة .

٧- الزبدة .

٨- الزيوت .

٩- زيت كبد الحوت .

١٠- السبانخ .

١١- الطماطم .

١٢- الفواكه النيئة .

١٣- القشدة .

١٤- القرنبيط .

١٥- الكبد.

١٦- الكنتالوب.

١٧- اللبن .

١٨- المرجرين المحسن .

١٩- المشمش .

٢٠- المانجو .

فيتامين (ب) - (Vitamin (B

☺ **فائدة فيتامين (ب) :**

يقول د. **جايلورد** في كتابه " **الغذاء يصنع المعجزات** " أن فيتامين (ب) يزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخرى ، والأشخاص الذين يعانون ضعفا من الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا نظاما غذائيا غنيا بمجموعة من فيتامينات (ب) لأن نقص أحد هذه الفيتامينات من شأنه أن يضعف الغدد الجنسية .

١- تدخل في عمليات وتفاعلات التمثيل الغذائي للجسم .

٢- ضرورية وهامة لسلامة الأعصاب والجهاز العصبي .

٣- أنواع فيتامين (ب) لها أهمية بالنسبة لقوة التذكر وخاصة حمض الفوليك — لذلك التغذية بفيتامينات (ب) المركب له دورا كبيرا في الحفاظ على قوة الذاكرة ومقاومة النسيان .

فيتامين (ب١) " ثيامين Thiamin

▪ يسمى أيضا " إيثورين " .

☺ **فوائده :**

١- له أهمية في عملية الهضم والمحافظة على الشهية للطعام .

٢- يلعب دورا هاما في عملية تمثيل المواد السكرية والنشوية والاستفادة منها .

٣- ضروري للمحافظة على سلامة الأعصاب والاتزان العصبي .

٤- ضروري للاحتفاظ بقوة الذاكرة .

٥- مضاد لمرض البرى برى .

☹ أعراض نقص فيتامين (ب١) "ثيامين" :

١- فقد الشهية .

٢- القيء .

٣- الإمساك .

٤- نقص شديد في إفراز اللبن لدى النساء المرضعات .

٥- ضعف الغدد التناسلية في كل من الرجل والمرأة ، حيث يفقد الذكر قدرته الجنسية وتصاب الأنثى بالبرود الجنسى .

٦- التهاب الأعصاب وآلام الأطراف .

٧- إصابة الأطفال بمرض البرى برى حيث يؤدى إلى تأخر نمو الأطفال وإصابتهم بمرض شلل الأطفال وهبوط القلب .

☑ احتياج الجسم اليومي لفيتامين (ب١) :

- للإنسان عامة حوالي ١,٢ ملليجرام .

- للحوامل والمرضعات حوالي ١,٥ ملليجرام .

☑ الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب١) :

١- البقول.

٢- صفار البيض .

٣- الجريب فروت .

٤- الخميرة.

٥- معظم الخضروات.

٦- السبانخ.

٧- الفاكهة الطازجة.

٨- الخبز المصنوع من الدقيق غير منزوع القشرة (حبوب القمح غير المنخولة).

٩- الكبدة .

١٠- اللحوم .

١١- المكسرات.

فيتامين (ب ٢) ريبوفلافين

☺ فوائده :

١- يقوم هذا الفيتامين بحمل الأكسجين إلى الخلايا الحية لإتمام عملية التأكسد .

٢- يساعد الجسم على التخلص من الملح والماء بواسطة الكلى .

٣- يساعد على امتصاص الحديد والاستفادة منه .

٤- يوفر الوقاية الكافية من الإصابة بالكتاراكت .

٥- الاستفادة من الغذاء عموما أي الاتزان الغذائي .

☹ أعراض نقص فيتامين (ب٢) " ريبو فلافين " :

١- اضطرابات في الهضم .

٢- ضعف عام في الجسم .

٣- التهاب جلد دهني .

٤- التهابات في الجلد المحيط بالأنف .

٥- تشقق زوايا الفم .

٦- التهابات في اللسان واللثة .

٧- التهاب الملتحمة وقرنية العين وكثرة الدموع .

➢ **احتياج الجسم اليومي لفيتامين (ب$_{٢}$) :**

- للإنسان عامة حوالي ١,٥ ملليجرام .
- للحوامل والمرضعات حوالي ١,٨ ملليجرام .

➢ **الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب$_{٢}$) :**

١- البقدونس .
٢- البيض .
٣- الحبوب .
٤- الخميرة .
٥- الخضروات .
٦- السبانخ .
٧- الفاكهة الطازجة .
٨- الدقيق غير منزوع القشرة .
٩- اللبن .
١٠- اللحوم .

فيتامين (ب$_{٣}$) " نياسين "

هو أحد أنواع فيتامين (ب) المركب ؛ ويعرف فيتامين النياسين بأنه الفيتامين الواقى من البلاجرا .

☺ **فوائده :**

١- عامل مهم ضد التهابات الجلد والأغشية المخاطية .
٢- يساعد على احتفاظ شعر الرأس بلونه .
٣- يساعد على عمليات التمثيل الغذائى .

٤- له مفعول ممتاز في خفض مستوى الكولسترول وبالتالي يقي من الأزمات القلبية ، إذ يقوم النياسين بإبطال مفعول أنزيهات الكبد المسئولة عن إنتاج الكولسترول بنسبة ١٨٪ عند تناول جرعة يومية تعادل ١٠٠٠ ملليجرام ، إلا أن الإفراط في تناول هذا الفيتامين له آثار جانبية تحدث ضررا بالكبد بسبب اعتراض مفعول أنزيهات الكبد .

وقد وجد الباحثين أن الجمع بين النياسين وفيتامين (أ) و (جـ) يعطى أفضل النتائج في خفض الكولسترول الضار وزيادة الكولسترول النافع .

☹ أعراض نقص فيتامين (ب٣) :

١- الإسهال .

٢- التهاب الجلد .

٣- تساقط شعر الرأس .

٤- اضطرابات عملية التمثيل الغذائى .

٥- الاكتئاب .

٦- التخلف العقلى .

٧- مرض البلاجرا .

⌛ احتياج الجسم اليومي لفيتامين (ب٣) :

- للإنسان عامة حوالي ١٣ ملليجرام .
- للحوامل والمرضعات حوالي ٢٠ ملليجرام .

⌛ الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب٣) :

١- البقدونس .

٢- البطاطس .

٣- الجزر .

٤- الحبوب .

٥- الخضروات الطازجة .

٦- الخميرة .

٧- السبانخ .

٨- الأسماك .

٩- البقول الجافة " الفول السوداني والبسلة الجافة " .

١٠- الدقيق غير منزوع القشرة .

١١- الكبدة .

١٢- اللحوم .

فيتامين (ب$_{٥}$) " حمض بانتوثينيك "

☹ أعراض نقص فيتامين (ب$_{٥}$) :

١- إصابة الجهاز الهضمى بالقروح في الفم والشفتين وتورم اللسان والتهابات في الأمعاء كما يصاب المريض بإسهال شديد وقيئ وفقدان الشهية .

٢- يصاب المريض باضطرابات عصبية وفكرية .

٣- يؤدى إلى مرض البلاجرا حيث يصاب الجلد بالتشقق والجفاف والاحمرار.

احتياج الجسم اليومي :

- للإنسان بصفة عامة ١٣ ملليجرام .

- للحوامل والمرضعات ٢٠ ملليجرام .

الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب$_{٥}$) :

١- الكرنب .

٢- القرنبيط .

فيتامين (ب$_{٦}$) " بيريدوكسين "

☺ **فوائده :**

١ - يلعب دورا هاما في عمليات التمثيل الغذائى للمواد البروتينية.

٢- يحافظ على سلامة غدة البروستاتا والوقاية من متاعبها .

٣- يفيد في علاج الضعف الجنسى .

☹ **أعراض نقص فيتامين (ب$_{٦}$) :**

١ - التهاب الجلد في الأطراف .

٢- ضعف في العضلات .

٣- فقر الدم .

٤- التهاب الأعصاب .

❖ **احتياج الجسم اليومي :**

- للإنسان بصفة عامة حوالي ٢ ملليجرام .

- للحوامل والمرضعات حوالي ٢,٥ ملليجرام .

❖ **الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب$_{٦}$) :**

١ - البقول – أم الخلول .

٢- البيض .

٣- البندق .

٤- البطاطا .

٥- البطاطس .

٦- البسلة الجافة .

٧- الجزر .

٨- الخضروات " يكثر في معظم الخضروات ذات الأوراق القاتمة ".

٩- الخميرة .

١٠- الدجاج .

١١- السبانخ .

١٢- الأسماك .

١٣- الفول السوداني .

١٤- الدقيق غير منزوع القشرة .

١٥- الكبدة .

١٦- الكمثرى .

١٧- الليمون .

١٨- اللحوم .

١٩- الموز .

٢٠- المكسرات .

فيتامين (ب٧) " بيوتين "

□ الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب٧) :

١- يكثر في معظم الخضراوات .

٢- الفواكه الطازجة .

فيتامين (ب٩) " حمض الفوليك "

☺ فوائد فيتامين (ب٩) :

١- يساعد في تكوين ونضج كرات الدم الحمراء .

٢- له أهمية بالنسبة لقوة التذكر .

٣- يوفر الوقاية الكافية من الإصابة بالكتاراكت .

٤- يفيد في علاج الضعف الجنسى .

☹ أعراض نقص فيتامين ($ب_٩$) :

١- فقر الدم (الأنيميا) .

٢- الإسهال الاستوائى .

٣- احتمال حدوث اجهاض .

احتياج الجسم اليومي :

١- للإنسان بصفة عامة حوالي ٤٠٠ ميكروجرام .

٢- للحوامل والمرضعات ٨٠٠ ميكروجرام .

الأطعمة التي يوجد بها فيتامين ($ب_٩$) :

١- أم الخلول .

٢- البقدونس .

٣- البطاطس .

٤- البرتقال .

٥- الجبن .

٦- معظم الخضروات الطازجة .

٧- الخميرة .

٨- السبانخ .

٩- الأسماك .

١٠- الكبدة .

١١ - الكلاوى .

فيتامين (ب$_{١٢}$) " كوبالامين "

☹ أعراض نقص فيتامين (ب$_{١٢}$) :

١ - يسبب فقر الدم الخبيث .

٢- يسبب شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكى .

٣- يسبب مشاكل بقوة الذاكرة .

احتياج الجسم اليومي :

١ - للإنسان بصفة عامة حوالي ٣ ميكروجرام .

٢- للحوامل والمرضعات ٤ ميكروجرام .

الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ب$_{١٢}$) :

١ - أم الخلول

٢- الأطعمة ذات الأصل الحيواني فقط .

٣- معظم أنواع الجبن .

٤- الأسماك.

٥- الكبدة .

٦- الكلاوى.

٧- اللحوم .

٨- اللبن .

(المنتجات النباتية فقيرة في هذا الفيتامين)

فيتامين (جـ) حمض الأسكوربيك
Ascorbic acid – vitamin (c)

☺ **فوائده :**

١- ضروري جداً لصحة الجسم وحيويته بشكل عام .

٢- أهم المغذيات للجلد ولسلامته وهو ضروري لتكوين مادة الكولاجين التي تكسب الجلد المرونة والحيوية كما تعتبر مادة الكولاجين هي المكون الأساسي للعظام والأسنان والأوعية الدموية .

٣- مضاد للشيخوخة .

٤- يساعد على سلامة البروستاتا والوقاية من متاعبها .

٥- ضروري لسلامة الأغشية المخاطية وجدران الأوعية الدموية حيث يدخل في تركيب المادة الأسمنتية اللاصقة للخلايا بعضها ببعض لذلك فإن نقصه يسبب ارتشاحاً للسوائل الموجودة في الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة مسبباً تورمها oedema .

٦- يساعد على امتصاص الحديد وتكوين كريات الدم الحمراء ونضجها أي يساهم في تكوين الدم وثبات تركيبه .

٧- يساعد في عمليات التأكسد والاختزال – فهو مضاد للأكسدة بالنسبة للدم ويحافظ على سلامة وحماية الدم والأوعية الدموية .

٨- توافر مستوى فيتامين جـ بالدم أي تناول جرعات يومية منه (١٢٠-٣٠٠ ملليجرام) يؤدي إلى زيادة مستوى الكولسترول النافع وخفض مستوى الكولسترول الضار ؛ وبذلك يقي القلب من الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين – وأن انخفاض مستوى هذا الفيتامين في الدم يصاحب في العادة ارتفاع مستوى الكولسترول الضار وترسيب الدهون بجدران الشرايين .

٩- يفيد في خفض وضبط مستوى ضغط الدم المرتفع .

١٠- يوفر الحماية الكافية من الإصابة بالكتاراكت .

١١- يعطى نتائج جيدة في علاج الروماتزم .

١٢- يلعب دورا حيوياً في زيادة مستويات " النور أدرينالين " وهي مادة كيميائية بالمخ مسئولة عن الإحساس والانتباه وزيادة التركيز .

١٣- من أهم الفيتامينات التي تعمل على زيادة كفاءة الجهاز المناعى .

١٤- يزيد من مقاومة الجسم للعدوى والالتهابات – فقد لوحظ أن الأوبئة تنتشر كثيراً في أزمنة المجاعات والحروب لافتقار الغذاء إلى البروتينات وفيتامين أ وفيتامين جـ – ومن المعروف حالياً أن فيتامين جـ يفيد كثيراً في مقاومة العدوى بصفة عامة وخاصة عدوى الجزء العلوى من الجهاز التنفسى مثل نزلات البرد والأنفلونزا وبصفة خاصة عدوى الدفتريا كما يفيد الأشخاص الذين يتعرضون من وقت لأخر لالتهاب الجلد واللوزتين ؛ وقد وجد أن تناول فيتامين جـ يوميا يقلل المدة الزمنية لنزلات البرد وكذلك حدته.

١٥- يقى من العدوى الميكروبية .

١٦- له مفعول مضاد للفيروسات ويعمل على وقف انتشار وتكاثر بعض الفيروسات بما فيه ذلك الفيروس المسبب لمرض الإيدز .

١٧- يمكنه عرقلة نمو الأورام ويقى من السرطان.

١٨- مضاد لمرض الإسقربوط .

١٩- يساعد على التئام الجروح .

☹ أعراض نقص فيتامين جـ :

١- إصابة الجسم بالضعف العام والوهن .

٢- إصابة الإنسان بآلام المفاصل .

٣- تسوس الأسنان .

٤- إصابة الإنسان بالأنيميا .



٥- حدوث نزيف مفرط ومؤلم عند النساء .

٦- حدوث نزيف وتقيح اللثة .

٧- نقصه يسبب ارتشاحاً للسوائل الموجودة في الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة مسبباً تورماً بها OEDEMA .

٨- يؤثر على الحالة المزاجية ، ويجعل الإنسان أقل يقظة وانتباها .

٩- مرض الإسقربوط .

١٠- تأخر التئام الجروح .

☺ احتياج الجسم اليومي :

المعدل اليومي = ١٥٠٠-١٠٠٠٠ ملليجرام .

☺الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (جـ) :

١- البقدونس .

٢- البطاطس .

٣- البرتقال .

٤- التفاح .

٥- الجوافة .

٦- الجزر .

٧- الجريب فروت .

٨- أوراق الخضروات الورقية الطازجة .

٩- الخس .

١٠- الطماطم .

١١- الفلفل الأخضر .

١٢- الفجل .

١٣- الفراولة .

١٤- القرنبيط .

١٥- الكنتالوب .

١٦- الكرنب .

١٧- الموالح " كالليمون " .

١٨- الموز.

١٩- المانجو .

٢٠- اليوسفي .

فيتـامين (د)

☺ فوائده :

١- الاستفادة من الكالسيوم لتكوين العظام .

٢- ضد مرض الكساح في الأطفال .

٣- يشارك في تكوين المادة الصلبة اللاصقة " الأسمنت " التي تعطى العظـام قوتهـا وصلابتها المميزة .

٤- يحافظ على سلامة غدة البروستاتا والوقاية من متاعبها .

☹ أعراض نقص فيتـامين د :

١) لين العظام .

٢) الكساح .

☆ احتيـاج الجسم اليومي :

للإنسان بصفة عامة حوالي ٤٠٠ وحدة.



☆**الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (د) :**

١- البطيخ

٢- الزبد

٣- زيت السمك .

٤- الأسماك .

٥- اللبن المقوى.

٦- المرجرين المحسن .

فيتامين (هـ) - vitamin (E)

فيتامين الخصوبة

☺ **فوائده :**

١- مثير للرغبة الجنسية بشرط أن يؤخذ منه كمية كبيرة .

٢- يفيد في علاج الضعف الجنسى .

٣- عند الرجال : مفيد في علاج العقم عند الرجال وله أهمية واضحة في تكوين المنى – أى أن نقصه يؤدى إلى موت الخلايا الجرثومية .

عند النساء : يجنبهن عسر الولادة والطلق المبكر وحدوث الإجهاض أو موت الجنين في أطواره الأولى وإذا استمر الحمل كان النسل ضعيفاً يصعب عليه الحياة بعد ذلك .

٤- مضاد للشيخوخة .

٥- يقاوم شيخوخة الجلد إلى درجة كبيرة .

٦- يلعب دوراً هاماً في سلامة الشعر .

٧- يحافظ على الأغشية الخلوية ويعمل كمضاد للتأكسد بالنسبة لغشاء الخلايا .

٨- يساعد في عمليات التمثيل الغذائى .



٩- عند تناول ٨٠٠ وحدة دولية يومية من الفيتامين لمدة ١٠-١٤ يوم يرفع مستوى الكولسترول النافع بنسبة ١٥٪ ويخفض مستوى الكولسترول الضار بنسبة ١٠٪.

١٠- مفيد في ضبط مستوى ضغط الدم المرتفع .

١١- تناول ٤٠٠ وحدة دولية يومياً يحافظ على صحة القلب ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب .

١٢- يحافظ على سلامة غدة البروستاتا والوقاية من متاعبها .

١٣- يوفر الوقاية الكافية من الإصابة من الكتاراكت .

١٤- يعطى نتائج جيدة في علاج الروماتزم .

١٥- الوقاية من حصى المرارة .

١٦- علاج الربو .

١٧- يمكنه تأجيل حدوث مرض الزهايمر عند تناول ألفي وحدة دولية يوميا .

١٨- له مفعول مضاد للأكسدة ذو فائدة في الوقاية من السرطان .

١٩- من أهم الفيتامينات التي تعمل على زيادة كفاءة جهاز المناعة وعند تناول ٢٠٠ ملليجرام من الفيتامين يومياً تقوى الوظائف المناعية لكبار السن وخفض حالات العدوى بينهم بنسبة ٣٠٪.

٢٠- ينشط الخلايا الليمفاوية التي تعد من الأسلحة المقاتلة الهامة لجهاز المناعة .

☹ أعراض نقص فيتامين هـ :

١- فقر الدم – نقص الهيموجلوبين في كرات الدم الحمراء .

٢- يكون أحد أسباب العقم وعدم الإنجاب " نقص الخصوبة " .

٣- انتشار الإكزيما .

٤- انتشار القوباء .

٥- انتشار الدمامل .

٦- انتشار الصدفية .

◎ احتياج الجسم اليومي :

المقدار اليومي المطلوب = ٢٠٠- ٨٠٠ وحدة دولية .

◎ الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (هـ) :

١- البيض .

٢- البندق .

٣- الخس .

٤- الخضروات الورقية .

٥- زيت الخضروات .

٦- الزيوت النباتية .

٧- الدقيق غير منزوع القشر " حبوب القمح " .

٨- الكبدة .

٩- اللوز .

١٠- المكسرات .

١١- المرجرين .

فيتامين (ك)

☺ فوائده :

١- يلعب دوراً هاما في عملية تجلط الدم وبذلك يمنع النزيف عند حدوث جروح أو بعد العمليات الجراحية .

٢- يشارك في تكوين المادة الصلبة اللاصقة " الأسمنت" التي تعطى العظام قوتها

وصلابتها المميزة .

☹ أعراض نقص فيتامين ك :

• عدم تجلط الدم مما يؤدى إلى حدوث نزيف في أنسجة الجسم وأجهزته المختلفة وعدم تخثر الدم بعد الجروح أو العمليات الجراحية .

✎احتياج الجسم اليومي :

لم يحدد.

✎الأطعمة التي يوجد بها فيتامين (ك) :

١- الخضروات الورقية .

٢- السبانخ .

٣- الكرنب .

" أحدث مضاد للتأكسد - أو - أقوى مادة مضادة للشيخوخة "

حديثاً تم اكتشاف مضاد للتأكسد شديد الفاعلية - تفوق فاعليته مقدار فعالية فيتامين (جـ) عشرون مرة وفاعلية فيتامين(هـ) خمسون مرة وهذا المركب من عائلة البيوفلافونويد bioflavonoid family ويشتهر باسم تجارى بيكنوجينول pycnogenol وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه مفيد جداً لصحة وسلامة الأوردة والجلد - أى أنه يعمل كمضاد للتأكسد بصفة خاصة لهذين العضوين وهذا المركب يتركز ببذور العنب .

✍ المقدار اليومى المطلوب من الفيتامينات المختلفة لعلاج الأمراض المختلفة

الفيتامين	مضاد للشيخوخة	ضرورى لشباب الجلد-مقاومة التجاعيد	الوقاية من الكتاراكت	مضاد للروماتزم	الوقاية من متاعب البروستاتا	علاج الضعف الجنسى	صحة القلب وتعديل الكولسترول	الوقاية من السرطان	ضبط ضغط الدم المرتفع	الاستهلاك اليومى
بيتاكاروتين	٥٠٠- ١١٠٠٠ وحدة دولية	٥٠٠-١١٠٠٠ وحدة دولية	٥٠٠٠-١٥٠٠٠ وحدة دولية	—	—	—	١٥٠٠٠- ٣٠٠٠٠٠ وحدة دولية	١٠٠٠- ٣٠٠٠٠ وحدة دولية	—	—
أ	٥٠٠-١٥٠٠٠ وحدة دولية	٥٠٠-١١٠٠٠ وحدة دولية	—	—	—	—	—	٥٠٠٠- ٢٥٠٠٠ وحدة دولية	٥٠٠٠- ١٠٠٠٠ وحدة دولية	٤٠٠٠رجال ٥٠٠٠نساء ٦٠٠٠مراهقين- حوامل ومرضعات
ب١	—	—	—	—	—	—	—	—	—	١,٢مجم- ١,٥مجم حوامل ومرضعات
ب٢	—	—	١٥-٧٥ مجم	—	—	—	—	—	—	١,٥ مجم- ١,٨مجم حوامل ومرضعات
ب١	٢٥-٥٠ مجم	—	—	—	٢٥-٥٠ مجم	٢٥-٥٠ مجم	—	—	—	٢ مجم- ٢,٥مجم حوامل ومرضعات
نياسين	—	—	—	—	—	—	٢٥٠مجم	—	—	١٣ مجم-٢٠مجم حوامل ومرضعات
ب١٢	—	—	—	—	—	—	—	—	—	٣ ميكروجرام حوامل ومرضعات
الفوليك	—	—	٤٠٠-٨٠٠ ميكروجرام	—	—	٤٠٠-٨٠٠ مجم	—	—	—	٤٠٠ ميكروجرام- ٨٠٠حوامل ومرضعات
جـ	١٥٠٠-١٠٠٠٠ مجم	٢٥٠-١٠٠٠ مجم	٥٠٠-٢٠٠٠ مجم	٥٠٠- ٣٠٠٠ مجم	٢٥٠-٥٠٠ مجم	—	٥٠٠- ٥٠٠٠مجم	١٥٠٠- ١٢٠٠٠مجم	٢٥٠- ١٠٠٠ مجم	٥٠مجم -٧٠مجم حوامل ومرضعات
د	—	—	—	—	٣٠٠-٦٠٠ وحدة دولية	—	—	—	—	٤٠٠ وحدة دولية
هـ	٢٠٠-٨٠٠ وحدة دولية	٥٠-٤٠٠ وحدة دولية	٢٠٠-٦٠٠ وحدة دولية	٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية	١٠٠-٤٠٠ وحدة دولية	١٠٠-٤٠٠ وحدة دولية	٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية	١٠٠-٤٠٠ وحدة دولية	٢٠٠-٤٠٠ وحدة دولية	١٢-١٥ وحدة دولية



جدول يبين الخضروات والفيتامينات التى توجد بها

م	بيتاكاروتين	أ	ب١	ب٢	ب٣	ب٦	ب٧	ب٩	ب١٢	جـ	د	هـ	ك
١						أم الخلول		أم الخلول	أم الخلول				
٢	برتقال	بطاطا- بلح- بيض "صفار"	بقول- بيض "صفار"	بيض- بقدونس	بطاطس - بقدونس	بطاطا- بيض- بقول- بندق- بطاطس- بسلة جافة		بطاطس- برتقال- بقدونس		بقدونس- بطاطس- برتقال	بطيخ	بيض- بندق	
٣	جزر	جزر	جريب فروت		جزر	جزر		جبن	جبن	جزر- جريب فروت-جوافة			
٤				حبوب	حبوب								
٥	الخضروات	الخضروات - خوخ	الخضروات - خميرة	الخضروات - خميرة	الخضروات - خميرة	الخضروات - خميرة	الخضروات	الخضروات - خميرة		الخضروات - خس		الخضروات - خس	الخضروات
٦		زبدة- زيوت - زيت كبد الحوت									زبدة - زيت سمك	زيت الخضروات- زيت نباتى	
٧	سبانخ	سبانخ	سبانخ	سبانخ	سبانخ- سمك	سبانخ - سمك		سبانخ- سمك	سمك		سمك		سبانخ
٨		طماطم								طماطم			
٩	فلفل	الفواكه	فواكه	فواكه	فول سودانى	فول سودانى	فواكه			فلفل أخضر- فجل- فراولة			
١٠	قرع عسلى	القشدة- قرنبيط	قمح	قمح	قمح	قمح				قرنبيط		قمح	
١١	كنتالوب	كبدة - كنتالوب	كبدة-		كبدة	كبدة - كمثرى		كبدة - كلاوى	كبدة - كلاوى	كرنب - كنتالوب		كبدة	كرنب
١٢		لبن	لحوم	لحوم- لبن		لحوم - ليمون			لحوم- لبن	ليمون	لبن	لوز	
١٣	مشمش	مرجرين- مشمش- مانجو	مكسرات			موز - مكسرات				موالح - موز- مانجو	مرجرين	مرجرين - مكسرات	

الكمية التي يتناولها الإنسان يوميا بالجرام من الطعام للحصول على الإحتياج اليومي من الفيتامين

أولا...الخضروات :

نوع الطعام	نوع الفيتامين					
	أ	ب١	ب٢	جـ	د	هـ
فلفل أخضر	٥٠جم					٢٠جم
لفت						١٠٠جم
ليمون						٤٥جم
فجل						١٠٠جم
بصل						١٢٥جم
ثوم					١٧٥جم	١٠٠جم
بقدونس	٣,٥جم					١٢,٥جم
خس	٨٥جم		١٠٠جم			٧٥جم
سبانخ	٢٠جم					١٠٠جم
شيكوريا	١٧جم					١٢٠جم
جزر	١٢٥جم					
بسلة خضراء	٢٠٠جم					١٢٥جم
كرنب						٨٠جم
قرنبيط	٢٠٠جم					١٠٠جم
طماطم	٣٥٠جم					٦٥جم
فول سودانى			٢٥جم		٣٠ جم	
فول الصويا	١٢٥جم			٦٥جم	٦٧ جم	٢٠٠جم
قمح منبت				١٦٧جم	١٦٧جم	
شعير				١٦٧جم	٢٠٠جم	
جنين حبة القمح		١٢,٥جم		١٠٠جم	٣٥ جم	
لبن بودرة خالي الدسم				١٠٠جم	٢٠٠جم	
خميرة بيرة				٢٥ جم	٥٠ جم	
بيض دجاج	١٠٠جم				١٧٥جم	

ثانيا... اللحوم :

نوع الطعام	نوع الفيتامين					
	أ	ب١	ب٢	جـ	د	هـ
دجاج		٢٥٠جم			٦٠ جم	
تونة و سلمون	٣٣٥جم	٢٥جم			١٦٧جم	١٠٠جم
زيت كبد الحوت	٤,٥جم	٤,٥جم				
مخ بقرى		١٠جم				
كبدة ضأن		١٢٥جم			١٧٥جم	٥٧جم
كبدة بقرى			٧٥جم	٧٠جم		٧٥جم
كبدة دجاج					١٦٥جم	١٥٠جم
كبدة بتلو	٢٥جم		٨٥جم	٦٧جم	١٧٥جم	٧٠جم
قلب بتلو		٣,٥جم		٢٠٠جم		
قلب ضان					١٧٥جم	
قلب بقرى				٢٠٠جم	١٧٥جم	

ثالثاً...الفواكه :

نوع الطعام	نوع الفيتامين					
	أ	ب١	ب٢	جـ	د	هـ
فراولة						٥٥جم
تفاح						٢٢٥جم
خوخ	١٢٥جم					
مشمش	٧٠جم					
جريب فروت						٦٠جم
يوسفى						٧٥جم
برتقال						٤٠جم



عن مؤسسة المطبوعات الحديثة بالقاهرة
يوسف مشاقة وشركاه

العوامل التي تؤدى إلى فقد الفيتامينات

توجد الفيتامينات بوفرة في الفواكه والخضروات إلا أنه يمكن أن تفقد بسبب ما يلي :

١- الوقت :

أ) معظم الفيتامينات تتحلل وتتلف بعد مرور فترة تتراوح ما بين أربعة إلى خمسة أيام منذ حصادها – وهذا يعنى ضرورة سرعة تناول الخضروات الطازجة للانتفاع بكل قيمتها الغذائية وعدم تخزينها.

ب) يجب تخزينها في الثلاجة .

ج) يجب العلم بأن تخزين الخضروات في الثلاجة وهى طازجة أفضل من تخزينها مطبوخة .

د) يجب عدم تخزين الخضروات المطبوخة أو التأخير في تناولها لأن ذلك يقلل تدريجيا من قيمتها الغذائية .

٢- التقشير :

وجد أن القشرة الخارجية والقشرة الداخلية والبذور والأوراق لمعظم الفواكه والخضروات مثل التفاح والجزر والبرتقال تكون أغنى أجزاء الثمار بالفيتامينات والمعادن والألياف لذلك يجب عدم إهدار هذه الأجزاء بالتقشير الكثيف كلما أمكن ـ أو إهمال تناولها متى كانت مناسبة للأكل .

٣- التسخين :

• عند الطبخ :

أ) احرص على تسخين الخضروات تسخيناً هيناً على قدر الإمكان وتناولها بمجرد أن تلين لأن الإفراط في التسخين أو التلين يفقدها جزءاً كبيراً من قيمتها الغذائية.



ب) احرص على الانتفاع بماء السلق لأن جزءاً من الفيتامينات يتسرب إلى الماء أثناء التسخين .

٤ - الماء :

- تجنب نقع الخضروات في الماء لمدة طويلة وكذلك غسلها قبل الطبخ بفترة طويلة لأن بعض الفيتامينات تتحلل في الماء .
- احرص على طبخ الخضروات بقشرها حتى إذا كان القشر لن يؤكل .
- احرص على طبخ الخضروات في كمية قليلة من الماء .
- احرص عند طبخ الخضروات عدم تقطيعها إلى قطع صغيرة بحيث تقلل مساحة الأسطح المعرضة للماء لتقليل فرصة تحلل الفيتامينات بالماء.
- التسخين المتكرر للطبيخ يفسد بعض العناصر الغذائية والفيتامينات مثل : فيتامين"جـ" وفيتامين "ب" المركب .
- يجب تجنب نقع الخضروات قبل طبخها لتجنب فقد بعض الفيتامينات في الماء... مثل : فيتامين "جـ" .
- أفضل طريقة للطهى هى السلق وهى أفضل من الشوى أو القلى بشرط أن يكون السلق خفيفاً وهيناً ليحتفظ الطعام بأكبر كمية ممكنة من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

طبق السلطة
يحتوى على جميع الفيتامينات

ويتكون من :

- الخضروات الورقية الطازجة (جرجير - فجل - خس - كُرات) .
- جزر.
- طماطم .
- بقدونس .
- شبت .
- كسبرة .
- سبانخ .
- فلفل أخضر .



الباب التاسع

البلح

غذاء ودواء

الباب التاسع

البلـح

غذاء ودواء

✍ يحتوى البلح على المكونات المبينة بالجدول التالى :

م	المكونات	٪
١	– الماء .	٢٢,٥
٢	– الكربوهيدرات :	٧٢,٩
	▪ سكر الفركتوز .	
	▪ سكر الجلوكوز .	
	▪ سكر السكروز .	
	▪ الألياف .	٢,٣
٣	– البروتينات والأحماض الأمينية .	٢,٢
٤	– الليبيدات :	
	▪ الدهون .	٠,٥
	▪ الاستيرولات .	
٥	– الأحماض العضوية .	
٦	– الفيتامينات .	
٧	– الإنزيمات .	
٨	– العناصر المعدنية .	

مقارنة بين البلح والزبيب

م	المكونات	البلح	الزبيب
١	ماء	٪٢٢,٥	٪ ١٨
٢	كربوهيدرات	٧٢,٩	٧٧,٤
٣	سعرات حرارية	٢٧٤	٢٨٩
٤	ألياف	٢,٣	٠,٩
٥	بروتينات	٢,٢	٢,٥
٦	دهون	٠,٥	٠,٢

أولاً : الكربوهيدرات :

تتكون الكربوهيدرات من :

أ) السكريات :

وتنقسم إلى سكريات أحادية وهى :

★ **سكر الفركتوز :** وهو سكر يتكون من جزيء واحد ويتميز بما يلى :

- حلاوته تفوق حلاوة سكر الجلوكوز بمقدار ١,٥ مرة وتفوق حلاوة سكر السكروز بمقدار ١,٧ مرة .
- مفيد لمرضى السكر ولا يحتاج إلى أنسولين ليدخل داخل خلايا الجسم ليحترق داخلها وينتج الطاقة أثناء عملية التمثيل الغذائى .
- مفيد لمرضى الكبد ويستطيع الكبد أن يخزنه بكمية أكبر من قدرة الكبد على تخزين سكر الجلوكوز بمقدار ثلاثة أضعاف .
- وبما أنه سكر أحادى لذاك يعتبر سكر مهضوم جاهز وسريع الامتصاص .

★**سكر الجلوكوز :** سكر أحادى مهضوم جاهز وسريع الامتصاص .

ب) الألياف الخام Crude Fibers :

وهى كربوهيدرات غير قابلة للذوبان في الماء ولا يمكن هضمها كليا بالعصارات

الهاضمة للإنسان وأهمها :

☑ السيليولوز .

☑ الهيمو سيليولوز.

☑ البكتين : " له تأثير جيد في تقليل نسبة الكولسترول في الدم ويقى من تصلب الشرايين " .

☑ اللجنين : " له دور هام في الغذاء وتقليل كثير من الأمراض مثل سوء الهضم والإمساك وأمراض القولون " .

••• أنظر جدول رقم (١) :

جدول رقم (١) – السكريات والأملاح الموجودة في البلح

م	الكربوهيدرات	الجزء اللحمى الداخلى	الجزء اللحمى الخارجي
١	فركتوز	٪١٦,١	٪١٧,٩
٢	جليكوز	١٣	١٤,٤
٣	سكروز	٥٨,٧	٥٠,٠٠
٤	اجمالى السكريات	٨٧,٨	٨٢,٣
٥	بكتين	٥,٣	٣,٧
٦	لجنين	٠,١	٠,٣
٧	سيلولوز	١,١	٠,٨
٨	هيموسيلولوز	١,٧	٢,٣

•• كل ١٠٠ جرام من التمر تعطى ٢٨٤ سعر حرارى .

ثانياً : البروتينات والأحماض الدهنية :

بالرغم أن نسبة البروتينات في البلح قليلة جدا وتصل ما بين ١,٥ - ٢ ٪ إلا أن البدو الرحل والعاملين في الصحراء والمقاتلون العرب كانوا يعتمدون لشهور طويلة على البلح والتمر كغذاء .

➢ وتنقسم الأحماض الأمينية الموجودة إلى :

أحماض دهنية أساسية :

وهى التي يمكن أن يخلقها الجسم لتلبية احتياجاته الفسيولوجية مثل : الليسين وليوستين ....الخ .

أحماض دهنية غير أساسية :

مثل : الاسبارتيك والجلوتاميك والجليسين ... الخ .

وتنتشر بعض من الأحماض الأمينية داخل خلايا الجسم وتساهم في عمليات الأكسدة والاختزال في الجسم وهما الحمض الأمينى سيترولين والجلوتاثين .

•••أنظر جدول رقم (٢)

جدول رقم (٢) التركيب البروتينى في البلح

م	الحمض الأمينى	النسبة المئوية
	أحماض أمينية أساسية :	
١	▪أرجنين	٥٦ – ٨١
٢	▪ثريونين	٥٥ – ٦٣
٣	▪فينيل ألانين	٥٣ – ٦٢
٤	▪هستدين	٢٤ – ٣٧
٥	▪ليسين	٦٣ – ٨٤
٦	▪ليوسين	٩٧ – ١١٥
٧	▪أيزوليوسين	٥١ – ٦٢
	أحماض أمينية غير أساسية :	
١	▪اسبارتيك	١٤٨ – ١٦٢
٢	▪سيستين	٤٠ – ٥٨
٣	▪جلوتاميك	٢٢٧ – ٢٥٨
٤	▪جليسين	١١٣ – ١٢٠
٥	▪برولين	٢٤ – ١٢٧
٦	▪سبرين	٦٧ – ٦٩

••بالإضافة إلى الأحماض الأمينية التي لم يحدد ما إذا كانت أساسية أم غير أساسية وهـي ألانين وميثونين وتربتوفان تيروزين وفالين .

ثالثاً : الليبيدات ... وتنقسم إلى :

أ) الدهون وأحماضها وهى :

✍ أحماض دهنية مشبعة :

١- كابريليك = ك -٨

٢- كابريك = ك -١٠

٣- لوريك = ك -١٢

٤- ميرستيك = ك -١٤

٥- بالمتيك = ك-١٦

٦- مارجريك = ك-١٧

٧- استياريك = ك -١٨

✍ أحماض دهنية غير مشبعة :

١ - اوليك = ك-١٨-١

٢ -لينوليك = ك-١٨ -٣

ب) الاستيرولات :

- كولسترول – كامبيسترول – ستجماسترول – بيتاسيتوسترول – أيزوفوكوسترول – أرجوسترول – الليسيثين .

رابعاً : الأحماض العضوية :

الأحماض العضوية التي توجد في البلح يوضحها جدول رقم (٣) التالى :

جدول رقم (٣)

م	الأحماض العضوية	النسبة المئوية
١	الماليك	٧٥,٤
٢	الفوسفوريك	١٧
٣	الستريك	٢,٩
٤	الاسبارتيك	٢,٩
٥	الجالاكتويورونيك	١,٩
٦	الشيكيمك	١,٣
٧	السيستين	٠,٨
٨	الكوينيك	آثار

✍ وعليها تقاس درجة حموضة البلح والتي تحدد جودة البلح كما يلي :

أ) الدرجة المتميزة Fancy

درجة الحموضة PH= ٦ – ٦,٩ وهى أقرب ما يمكن إلى درجة التعادل .

ب) الدرجة العادية Standard

درجة الحموضة PH = ٥,٢ – ٥,٧ وهى تميل إلى الحموضة قليلا .

ج) درجة نمرة ٢

درجة الحموضة PH = ٤,٩ – ٥,٧

د) اللدن Rubbery

درجة الحموضة PH = ٥ – ٥,٢

وكلما زادت درجة الحموضة انخفضت جودة البلح وظهرت عليه الرائحة الحمضية Tartness يليها ظهور رائحة تشبه رائحة الزبيب أو القراصيا .



خامساً : الفيتامينات :

يحتوى البلح على معظم الفيتامينات الهامة بكميات تفي بالغرض وهى كما في الجدول رقم (٤) الآتي :

جدول رقم (٤) يبين كمية الفيتامينات الموجودة في ١٠٠ جرام من البلح

م	الفيتامينات	الكمية
١	فيتامين أ	٦٠ وحدة دولية
٢	فيتامين ب ثيامين	٠,٠٥ – ١٥ ملليجرام
٣	فيتامين جـ حمض الأسكوربيك	٢ ملليجرام قد تصل إلى ٠,٧٧ – ٥,٧ ملليجرام
٤	فيتامين د	آثار
٥	فيتامين ريبوفلافين	٠,٠٧ – ٠,١١ ملليجرم
٦	فيتامين ثياسين	٤ ملليجرام

سادساً : الأنزيمات Enzymes :

داخل الخلايا الحية يحدث الكثير من التفاعلات الكيميائية منها على سبيل المثال :

١ – بناء مركبات معقدة من مركبات بسيطة .

٢ – تحويل مركبات معقدة إلى مركبات بسيطة .

ولتنشيط هذه التحويلات تستخدم الخلايا مواد وسيطة تسمى بالأنزيمات ، ومن الأنزيمات الموجودة في البلح ما يلى :

٣ – أنزيم الانفرتاز .

٤ – الأنزيمات البكتينية .

٥ – الأنزيمات المحللة للسيليولوز .

٦ – بولى فينول أوكسيديز .

وهذه الأنزيمات تتميز بما يلي :

١- بسيطة التركيب .

٢- متخصصة في عملها – أى أن كل أنزيم يساعد تفاعلاً كيميائياً معيناً أو عدة تفاعلات كيميائية متشابهة.

سابعاً : العناصر المعدنية :

تقسم العناصر المعدنية الموجودة في المواد الغذائية إلى ثلاثة أقسام حسب كمياتها الموجودة في الغذاء كما يلي :

١- العناصر الكبرى : Macro Elements

وهى العناصر التي تزيد كمياتها عن ٠,٠٠١ ٪ .

٢- العناصر الصغرى : Micro Elements

وهى العناصر التي تتراوح كميتها ما بين ٠,٠٠١ – ٠,٠٠٠٠٠١ ٪ .

٣- العناصر الدقيقة : Ultra Elements

وهى العناصر التي تقل كميتها عن ٠,٠٠٠٠٠١ ٪ ...أنظر جدول رقم (٥)

جدول رقم (٥)

م	العناصر المعدنية	النسبة المئوية
	العناصر الكبرى :	
١	بوتاسيوم	٧١٦- ٦٥٧
٢	كالسيوم	٩٧ - ٦٥
٣	ماغنيسيوم	٧٩- ٧١
٤	فوسفور	٨٤- ٦٣
٥	سيليكون	٦٦
٦	كبريت	٥٩- ٥٢
٧	صوديوم	٣٨- ٣٧

م	العناصر المعدنية	النسبة المئوية
٨	كلور	٢٧ -٣١
٩	الومنيوم	٥,١
١٠	حديد	٣,١- ٣,٧
	العناصر الصغرى :	
١	منجنيز	٣,٣- ٤,٥
٢	نحاس	٠,٢

والجدول التالى رقم (٦) هو أحدث الأصدارات العلمية الألمانية يبين العناصر الغذائية الموجودة في ١٠٠ جرام من التمر :

جدول رقم (٦)

العناصر الغذائية		بلح
سعرات حرارية	(كالورى)	٢٧٤,٠
ماء	(جرام)	٢٢,٥
بروتين	(جرام)	٢,٢
دهون	(جرام)	٠,٥٣
كربوهيدرات	(جرام)	٧٢,٩
أملاح معدنية	(جرام)	١,٨٢
صوديوم	(ملليجرام)	٣٥
بوتاسيوم	(ملليجرام)	٦٤٨
ماغنسيوم	(ملليجرام)	٥٠
كالسيوم	(ملليجرام)	٥٩
حديد	(ملليجرام)	١,٩
فوسفور	(ملليجرام)	٦٣
كلوريد	(ملليجرام)	١١٧
يود	(ميكروجرام)	١,٠
كاروتين	(ملليجرام)	٠,٠٢٨
فيتامين (أ)	(ميكروجرام)	٥٠
فيتامين ب١	(ملليجرام)	٠,٠٣٦

العناصر الغذائية		بلح
فيتامين ب٢	(ملليجرام)	٠,٠٧٣
نيكا تاميد	(ملليجرام)	٢,٢
بانثونيك	(ملليجرام)	٠,٨٠
فيتامين ب٦	(ملليجرام)	٠,١٣
فيتامين ب١٢	(ميكروجرام)	-
فيتامين جـ	(ملليجرام)	٢,٠
جلوكوز	(جرام)	١٤,٤
فركتوز	(جرام)	١٧,٩
سكروز	(جرام)	٣٧,٧

فوائد التمر

إن أفضل ما نبدأ به عن فوائد التمر هو ما قاله رسول الله "صلى الله عليه وسلم" في أحاديثه النبوية الشريفة ومنها ما يلي :

١ - " بيت لا تمر فيه جياع أهله ".

٢ - " إذا فطر أحدكم فليفطر على تمر فان لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور ".

٣ - كان صلى الله عليه وسلم قبل أن يصلي يفطر على رطبات فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حساوات من الماء .

٤ - كان يأكل الرطب مع القثاء وكان يتغذى بالتمر مع الزبد وبالخبز ومفردا .

٥ - " من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر " .

٦ - " من وجد تمرا فليفطر عليه ومن لم يجد فليفطر على الماء فإنه طهور " .

٧ - " إن العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم " .

٨ - "إن العجوة العالية شفاء ".

٩ - أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامه التمر خرج ولدها حليما " .

١٠ - " أما الرطب فطعام مريم ولو أراد الله طعاما خيرا منه لأطعمها إياه ".

التمر غذاء رئيسى عالى القيمة الغذائية ، ويقول عنه ابن قيم الجوزى " إنـه أكثـر الـثمار تغذية للبدن لما فيه من الجوهر الحـار الرطـب " ، وأنـه أجـود الأطعمـة للـصحة ونـادرا مـا يصابون بالأمراض الخبيثة أو المزمنة أو البدانة إلا نادرا .

وأن قيمته الغذائية تضارع القيمة الغذائية للحوم والأسماك وقال العلماء أن تناول التمـّر مع اللبن غذاء كامل .

والانتظام على تناوله يساعد على السير الطبيعى لقدرته على تنظيم الميزان المائى للجـسم والضغط الاسموزى لبلازما الدم ، وتناوله يكسب الصحة والقوة والرشاقة ويقـوى المناعـة ضد الأمراض ، وتناوله يفيد الأطفال والشباب والـشيوخ والرياضـيين والعـمال والمفكـرين والناقهين والمصابين بفقر الدم .

التمر وأمراض النساء

١ - يحتوى البلح الرطب على هرمون " اليتوسين " وهـذا الهرمـون يعمـل عـلى تقويـة عضلات الرحم وينظم انقباضاته العضلية عند الولادة فيقوم بأداء وظيفة وعكسها في وقـت واحد حسب حاجة الجسم كما يلى :

أ) **عند الولادة** : إذا كان الطلق باردا فانه يزيد من الطلق وإذا كان حاميا فانه يقلل من الطلق .

ب) **بعد الولادة** : يمنع النزيف .

ج) يقى من حمى النفاس التي تعقب الولادة وهى أهم مخاطر ما بعد النفاس .

٢- يحتوى على هرمون يشبه هرمون " الأكسى توسين " الذى يعمـل عـلى زيـادة لـبن الأم عند الرضاعة .

التمر وصحة الأطفال

١ - يوجد في مخ الأطفال مادة تسمى " سيروتين " وعند نقص هذه المادة بالمخ سـيطر عـلى الطفـل الاضـطراب والقلـق والـسلوك الـشاذ والعـدواني عنـد الأطفـال المـشاغبين



والعدوانيين أما وجودها بالكمية الكافية فيعيد إليهم الهدوء والسكينة والاستجابة للسلوك المنشود والمهذب...ويمكن زيادة هذه المادة في المخ عند تناول البلح الرطب أو التمر أو الفواكه .

٢- نقص الحديد عند الأطفال يسبب لهم تشتت الذهن وعدم التركيز والإصابة بالقلق والعصبية . وتغذيتهم بالتمر والبلح يمدهم بكمية الحديد اللازمة لهم .

وفيما يلي الأمراض التي تم علاجها باستخدام البلح

م	المرض والدواء
١	**أمراض الأمعاء** : أكل التمر مفيد لها .. " **قدماء المصريين** ".
٢	**الأنيميا** : نقيع أوراق نبات التليو مع عسل البلح .
٣	**البأة** : أكل البلح يزيد البأة ولاسيما مع حب الصنوبر أو مع الحليب.."**بن الجوزى**".
٤	**البروستاتا** : يدخل في تكوين البروستاتا والسائل المنوى .
٥	**نزلات البرد** : ١ – نقيع أوراق نبات التليو مع عسل البلح . أو ٢- شرب مشروب محضر من أوراق وأزهار الزعتر مع البلح . أو ٣- شرب عصير الليمون مع عسل البلح .
٦	**البلغم** : شرب شراب مكون من ٥٠ جم تمر مع ٥٠ جم زبيب مع ٥٠ جم تين مع ٥٠ جم عناب ثم يغلى على النار ويشرب .
٧	**البواسير** : ١) يعالج البواسير . ٢) يحمص النوى ويسحق ويخلط بزيت الزيتون دهانا للبواسير .
٨	**الجرب** :

	١ – إذا أحرق نواة البلح ووضعت على الجرب شفته ..." **بن الجوزى** ". ٢ – إذا طبخ الرطب أو التمر بالحلبة وشرب ..." **بن الجوزى** ".
٩	**القدرة الجنسية :** ١ – أكل البلح الرطب يزيد القدرة الجنسية ويعالج الضعف الجنسى . ٢ – أكل البلح الرطب مع القرفة يزيد القدرة الجنسية ويخصب البدن ويسخنه...." **الطب القديم** ".
١٠	**الجلد :** أكله يمنع جفاف الجلد .
١١	**الدود :** الاستمرار على أكله على الريق يجفف جسم الدود ويضعفه ويقتله .... " **بن الجوزى** "
١٢	**الخصوبة :** أكله يزيد من درجة الخصوبة والقدرة على الإنجاب لأنه يزيد من حيوية ونشاط وسرعة الحيوانات المنوية .
١٣	**السعال :** شرب شراب مكون من ٥٠ جرام تمر مع ٥٠ جرام زبيب مع ٥٠ جرام تين مع ٥٠ جرام عناب ثم يغلى على النار ويشرب . **السعال المصحوب بتقلصات :** شرب نقيع أوراق نبات التليو مع عسل البلح . **السعال الديكى :** شرب المشروب المحضر من أوراق وأزهار الزعتر مع البلح .
١٤	**مرض السكر " البول السكرى ":** البلح بأنواعه المختلفة مفيد لمرضى السكر لاحتوائه على كمية كبيرة من سكر

	الفركتوز والتي لا تحتاج إلى الأنسولين لدخول خلايا الجسم لإنتاج الطاقة لـذلك لا يمثل عبئا على مرض السكر .
١٥	**الشيخوخة** : تناول البلح يؤخر مظاهر الشيخوخة .
١٦	**الشرايين والأوعية الدموية** : أكل البلح ملين لها .
١٧	**الصيام :** تناول التمر عند الإفطار يزود الجسم بسكر الفركتوز والجلوكوز سريعى الامتصاص والتمثيل والتي لا تحتاج إلى هضم فتعوض الصائم بالسكر المفقود أثناء فترة الصيام تقلل أعراض نقص السكر مثل : • الشعور بالضعف العام . • عدم القدرة على النشاط والحركة . • عدم القدرة على التفكير والتركيز .
١٨	**الشعر** : أكله يمنع جفاف الشعر .
١٩	**الضعف العام :** ١ – أكل التمر ولبن الماعز ..." **البدو** " . ٢ – طبخ الرطب أو التمر بالأرز ... " **بن الجوزى** " .
٢٠	**الأعصاب :** أكل التمر يهدئ الأعصاب وانقباض العضلات ويقوى الأعصاب لاحتوائه على الفيتامينات اللازمة لتجديد الخلايا . **التوتر العصبى :** شرب عصير الليمون مع عسل البلح .
٢١	**العين :** ١) إذا أحرق نوى البلح واكتحل به أنبت أهداب العين وأحد البصر وسود



	العين ...." **بن الجوزى**". ٢) أكل البلح يحافظ على بريق العين ويحافظ على رطوبتها لاحتوائه على فيتامين (أ) .
٢٢	**التهاب القصبة الهوائية :** شرب شراب مكون من ٥٠ جرام تمر مع ٥٠ جرام زبيب مع ٥٠ جرام تين مع ٥٠ جرام عناب ثم يغلى على النار ويشرب .
٢٣	**الكبد :** أكل البلح يقوى وينشط الكبد ويساعده على مقاومة السموم " **بن الجوزى** " .
٢٤	**الكلى :** أكل البلح ينظف الكلى من الحصى والرمال .
٢٥	**المثانة :** أكل البلح مفيد لأمراض المثانة ... " **المصريين القدماء** " .
٢٦	**أمراض المعدة :** ١) الاستمرار في تناول البلح هام جدا للمعدة ..." **القدماء المصريين** " ٢) البلح ملين طبيعى ومفيد ..." **بن الجوزى** " .
٢٧	**النحافة :** أكل الرطب مع القثاء يعالجها .... " **السيدة عائشة** " . **لزيادة الوزن للنحيف :** ١ - يقول د. **سعد محمد خفاجى** أن مسحوق نوى البلح يزيد من أوزان الحيوانات . ▪يزيد من وزن الأرانب بمقدار ٧ ٪ . ▪يزيد من وزن الطيور بمقدار ١٥ ٪ . ٢ - تطبخ العجوة مع الحلبة والينسون .



الباب العاشر

العنب

غذاء ودواء

الباب العاشر

العنب

غذاء ودواء

تلعب المشروبات الحمضية العضوية دوراً هاما في تعديل الكيمياء الحيوية المجددة للصحة داخل الجسم ؛ ومن هذه المشروبات ما يلى :

☑ **عصير العنب** : الذى يحتوى على حمض الطرطريك Tartaric .

☑ **عصير التفاح** : الذى يحتوى على حمض التفاح Malic .

☑ **خل التفاح** .

☑ **عصير التوت البرى** : الذى يحتوى على حمض الليمونيك Citric وحمض التفاح Malic وحمض الكينين Quinic وحمض البنزويك Benzoic .

☑ **عصير الليمون** ... ومن مميزاتها ما يلى :

▪مصادر ممتازة للعناصر المعدنية اللازمة .

▪جميعها مصادر غنية بالبوتاسيوم .

▪حمضية التفاعل وتخفف قوام سوائل الجسم ، أى تجعلها سائلة سهلة السريان داخل أوعية الجسم .

★ **الجرعة المناسبة :**

١ – شرب من ٢ – ٤ كئوس من عصير العنب يوميا . علما بأن شرب كأس واحد يكفى لتحويل البول القلوى إلى البول الحمضى . مع الوجبات أو بدونها .

أو ٢ – شرب كأسين من عصير التفاح يوميا .

أو ٣ – شرب كأسين من عصير التوت البرى يوميا .

أو ٤ – شرب ملء ملعقتين صغيرتين من خل التفاح فى كأس ماء .

▢ التركيب الكيميائى للعنب

م	المكونات	النسبة المئوية
١	ماء	٪٧٧,٤
٢	دهون	٪١,٦
٣	بروتينات	٪١,٣
٤	سكريات	٪١٩,٢
٥	معادن (رماد)	٪٠,٥
٦	فيتامين (أ)	٨٠ وحدة دولية
٧	فيتامين (ب١)	٠,٠٥ ملليجرام
٨	فيتامين (ب٢)	٠,٠٣ ملليجرام
٩	فيتامين (جـ)	ملليجرام
١٠	حمض بانتوثينيك	٠,٠٨ ملليجرام
١١	حمض طرطريك	١,١٢ ملليجرام

تتكون المعادن من:

م	المكونات	النسبة المئوية
١	بوتاسيوم	٪١١,٤٩
٢	حديد	٪ ٠,٣٦
٣	صوديوم	٪ ٠,٩٧
٤	فوسفور	٪ ٠,٠٨
٥	كالسيوم	٪ ١,٦٣
٦	كبريت	٪ ١,٠١
٧	كلور	٪ ٠,٤٢
٨	ماغنسيوم	٪ ١,٢١

•• كل ١٠٠ جرام من العنب تعطى ٦٨ سعراً حرارياً فقط .

منذ القدم استخدمت شعوب الدول العنب في علاج الأمراض ومن بينهم : العرب – انجلترا – فرنسا – المانيا – الولايات المتحدة الأمريكية – سويسرا – النمسا – المجر .

طريقة العلاج :

استخدم بعض الأطباء العنب لعلاج الإمساك والبواسير وإدرار البول وإذابة الحصى وبعض حالات التسمم وتطهير المعدة والنقرس خلال نظام غذائى يعتمد على تناول العنب والماء فقط .

الطريقة:

١ - تناول خمس وجبات من عصير العنب في اليوم الواحد (٧٠٠ - ١٤٠٠ جرام في اليوم) لمدة "٤ - ٦" أسابيع .

٢ - للتخلص من السموم .. شرب ثلاث أكواب من العصير يوميا بعد تناول الطعام بوقت طويل .

التركيب الكيميائى للزبيب

م	المكونات	النسبة المئوية
١	ماء	١٨ - ٢٤
٢	دهون	٠,٢ - ٠,٥
٣	بروتينات	٢,٢ - ٢,٥
٤	كربوهيدرات	٧١,٢ - ٧٧,٤
٥	فيتامين (أ)	٢٠ - ٥٠ ملليجرام
٦	فيتامين (ب١)	٠,١١ - ٠,١٥ ملليجرام
٧	فيتامين (ب٢)	٠,٠٨ ملليجرام
٨	فيتامين (ب٣)	٠,٠٥ ملليجرام
٩	فيتامين (ج)	١ ملليجرام
١٠	المعادن .. ومنها :	
	• بوتاسيوم	٧٦٣ ملليجرام
	• حديد	٣,٣ - ٣,٥ ملليجرام
	• صوديوم	٢٧ ملليجرام
	• فوسفور	١٠١ - ١٣٩ ملليجرام
	• كالسيوم	٦٢ - ٧٨ ملليجرام

•• كل ١٠٠ جرام تعطى ٢٦٨ سعراً حرارياً.



✍ التركيب الكيميائى لأوراق نبات العنب

م	المكونات	٪
١	ماء	٪٧٥,٥
٢	دهون	٪١,٠٠
٣	بروتينات	٪٣,٨
٤	فيتامين أ	١٧٩٠٠ وحدة دولية
٥	فيتامين ب١	٠,٢٦ ملليجرام
٦	فيتامين ب٢	٠,٠٨ ملليجرام
٧	فيتامين جـ	١٢٠ ملليجرام
	المعادن .. ومنها :	
	◆ حديد .	٣,٩ ملليجرام
	◆ كالسيوم .	٣٩٢ ملليجرام

ويصنع مشروب دافئ من أوراق نبات العنب كما يصنع مشروب الشاى ويفيد في العلاجات التالية :

١) الإسهال.

٢) إدرار البول ...ويعالج انحباسه أيضاً

٣) البروستاتا .

٤) الصفراء .

وفيما يلى الأمراض التي تم علاجها باستخدام العنب

م	المرض والدواء
١	**الالتهابات** : العنب نافع للالتهابات .
٢	**الإرهاق** : يعالج الإرهاق .
٣	**الأعصاب** : يفيد الأعصاب والجهاز العصبى .
٤	**الإمساك** : ملين يصلح للإمساك .
٥	**التهاب الأمعاء** : مرطب نافع لالتهابات الأمعاء .
٦	**البلغم** : طارد للبلغم .
٧	**البواسير** : مفيد جداً .
٨	**البول** : يدر البول ويعالج احتباسه .
٩	**الجسم** : يحسن نمو خلايا أنسجة الجسم ويجدد خلاياه ؛ كما يحسن من كفاءته على مقاومة الأمراض .
١٠	**الجلد** : يفيد في علاج العاهات الجلدية ويقاوم بعض الأمراض الجلدية .
١١	**الحصوات** : يعمل على إذابة الحصوات مثل حصوات الكلى.
١٢	**الدرن الرئوى .. Pulmonary tuber culosis** : يعالج الدرن الرئوى .
١٣	**الدم** : مفيد في علاج فقر الدم وينقى الدم .
١٤	**أمراض الرئة** : مفيد ضد أمراض الرئة .
١٥	**السدود " انسداد الأوعية الدموية "**: مفيد في علاج السدود.
١٦	**السرطان** : البلاد التي تزرع العنب بكميات كبيرة وتعتمد عليه في غذائها يقل فيها إصابة

	السكان بالسرطان واستخدمه الكثير من الأطباء في علاج أمراض السرطان وتم الشفاء خلال عدة أيام .
١٧	**السعال** : مفيد في علاج السعال .
١٨	**السل** : يفيد في علاج السل .
١٩	**السموم** : طارد للسموم .
٢٠	**الصفراء** : يزيد إدرار الصفراء .
٢١	**الطحال** : مفيد لسدود الطحال واضطراباته .
٢٢	**العضلات** : منشط للعضلات.
٢٣	**العظام** : مفيد للعظام .
٢٤	**الكبد** : ينبه وظائف الكبد .
٢٥	**الكلى** : مفيد في علاج سدود الكلى وفى اضطراباته و يصلح ضعفه .
٢٦	**المعدة** : يعالج الأمراض المعدية ويقلل تخمراتها .
٢٧	**النقرس** : مفيد ويعالج مرض النقرس .
٢٨	**الهضم** : مرطب ومنظم للقناة الهضمية ويساعد جداً على الهضم.
٢٩	**الوزن**: يسمن ويزيد الوزن ؛ وينفع في دور النقاهة والهزال ونقص الغذاء .

سرطان المعدة

"التجربة الأولى : للدكتورة / جوهانا براندت – الولايات المتحدة الأمريكية "

تقول الدكتورة جوهانا **براندت** أن مرض السرطان كان مرضاً وراثياً في عائلتها فقد أصيبت به والدتها كما أصيب به والدها وأجدادها وكان هذا المرض سبب وفاتهم.

وتقول إنها في عام ١٩٢٠ أصيبت بقرحة المعدة أعقبه إصابتها بمرض سرطان المعـدة في نفس القرحة واستمرت معاناتها بالمرض فترة طويلة وصـلت إلى نحـو تـسع سـنوات حتـى وصل المرض إلى أشد مراحله و أظهرت الأشعة وجود حاجز من الأنسجة الليفية السرطانية بمنتصف المعدة ويمتد ناحية القلب والرئة اليسرى ويزحف ناحية الصدر وكان يتـسبب لهـا في الآلام القاسية ومنعها من مزاولة معظم الأنشطة وعدم قدرتها على التـنفس مـع اسـتمرار القيء لفترة طويلة وعدم قدرتها على تناول أي طعام – وقرر لها الأطباء ضرورة إجراء عملية وعدم جدوى الأدوية في القضاء على النمو السرطاني وإعادة بناء الأنسجة .

وقد علمت أن مرض السرطان يسوء مع تناول معظم أنواع الأطعمة الحيوانيـة خاصـة المطبوخة كاللحوم والهامبورجر والسجق وما إلى ذلك .

⌑ العلاج :

صامت ثلاث أسابيع لم تتناول خلالها سوى الماء البـارد وداومـت عـلى الجلـوس أمـام أشعة الشمس وتقول أنها لا تدرى كيف استطاعت البقاء على قيد الحياة طول هـذه الفـترة – وكانت النتائج مذهلة فقد أظهرت نتائج الأشعة توقف النمو السرطاني وضمور أنسجته .

وبدأت تعيد البحث والتجربة أملا في الوصول إلى طعام يساعدها على استعادة صحتها المنهكة من المرض ويقضي على السرطان تماما ويخلص جسمها من سموم المرض ويعيـد بنـاء الأنسجة من جديد ، فاتخذت العنب غذاءها الدائم إلى جانب تناول المـاء البـارد بكثـرة لمـدة ستة أسابيع والجلوس إلى أشعة الشمس الدافئة .

وبعد انتهاء هذه الفترة شفيت تماما من المرض مع اكتساب جلـدها الـصحة والحيويـة ، وزادت قوة حواسها بدرجة ملحوظة ، وشعرت بثبات أسنانها وشفاء اللثـة مـن التقرحـات والالتهابات وحالتها النفسية المرتفعة .

❖ نشرت هذه التجربة يوم ٢١ من يناير ١٩٢٨ بصحيفة Evening Graphic .

☺ كيف يتم الشفاء ... ؟

وجد أن جميع مرضى السرطان بصفة عامة تفتقر أجسامهم إلى عنصر البوتاسيوم .

ويعتقد العلماء أن العنب لما يحتويه من مواد له القدرة على :



١)إذابة الأنسجة الليفية السرطانية بصفة خاصة .

٢)تخليص الجسم من التقرحات والخراريج .

وذلك بتحويل هذه الأنسجة إلى تيار الدم ومنه تخرج إلى أعضاء الإخراج للتخلص منها كما يلى :

- الكليتين - عن طريق البول .
- الجلد - عن طريق العرق .
- الرئتين - عن طريق هواء زفير .
- الأمعاء - عن طريق البراز .

وأثناء عمليات التخلص السابقة يصاحبها ظهور بعض الأعراض الغريبة أو الجديدة على حالة المرض الأصلى ؛ على سبيل المثال :

١) تزداد شكوى المريض ومعاناته ويظن خطأ أن السبب يرجع إلى النظام الغذائى للعنب .

٢) حدوث ارتفاع في درجة حرارة الجسم .

٣) ظهور طفح جلدى .

٤) حدوث نوبات من الارتجاف .

٥) زيادة عرق الجسم .

٦) الشكوى من الصداع وأحياناً يكون الصداع مؤلماً .

٧) خروج إفرازات مخاطية من أماكن الإخراج المختلفة .

ولكن ذلك في الواقع يرجع إلى تخلص الجسم من سموم المرض، وبعد هذه الفترة يكتسب المريض الصحة والحيوية بالتدريج ويستدل على حالة الشفاء بما يلى :

١)تحسن لون الجلد .

٢)عودة البريق إلى العين .

٣)استعادة المريض للقوة والقدرة على التركيز والنشاط بصفة عامة .

٤)استعادة ما فقده من الوزن .

✍ النظام الغذائى :

يعتمد النظام أساسا على العنب لما يلى:

١- علاج السرطان .

٢- علاج حالات مرضية أُخرى أو الوقاية منها .

" أفضل أنواع العنب هو البناتى الخالى من البذور ولكن نظراً لأن أنواع العنب المختلفة تختلف كذلك عناصرها الغذائية لذلك يفضل تناول أكثر من نوع للاستفادة منها جميعاً "

☜ يجب أن نعلم أن :

☑ تناول العنب لعلاج السرطان يفسد مفعوله تناول أطعمة أخرى .

☑ تساعد فترات الصيام قبل العلاج بالعنب والصيام أثناء العلاج على زيادة مفعول العنب .

••• لذلك يجب الالتزام بنظام غذائى جيد .

النظام الغذائى للعلاج بالعنب بناءاً على تجربة جوهانا براندت

١- مرحلة تحضير الجسم للعلاج بالصيام :

وهى مرحلة تنظيف المعدة من فضلات ورواسب الطعام وتستعد لاستقبال غذاء العنب لضمان سرعة ظهور مفعول العنب باتباع إحدى الطريقتين التاليتين :

أ- يجب أن تصوم لمدة يومين أو ثلاثة تكتفى خلالهما بشرب كميات كبيرة من الماء البارد .

أو ب- عمل حقنة شرجية يومين متتاليين بحوالى لتر من الماء الدافئ مضافاً إليه عصير



ليمونة واحدة ـ باستثناء الحالات التي يحدث فيها إسهال من العنب وبعد ذلك تبدأ مرحلة العلاج كما يلي: .

مرحلة العلاج :

١) الساعة السابعة والنصف صباحاً يبدأ الشخص في التعود على شرب ١-٢ كوب من الماء البارد على الريق في الصباح يومياً.

٢) بعد نصف ساعة من تناول الماء أى الساعة الثامنة صباحاً يبدأ تناول أول وجبة من العنب المغسول جيداً ومضغ الثمرة بأكملها بما في ذلك القشر والبذور "إن وجدت"، ويكتفى ببلع الجزء الممضوغ لمء البطن دون بلع الأجزاء الصلبة .

٣) بعد ساعتين من تناول الوجبة الأولى من العنب أى الساعة العاشرة صباحاً يجب تناول الوجبة الثانية.

٤) يكرر تناول الوجبات كل ساعتين حتى الساعة الثامنة .

•• وبذلك يكون عدد الوجبات اليومية هى سبع وجبات .

٥) يستمر هذا النظام الغذائى من أسبوع إلى أسبوعين ويمكن أن يطول إلى شهر أو شهرين لكن يجب ألا تزيد عن هذه المدة بأى حال من الأحوال .

كميات العنب التي تؤخذ في كل وجبة :

يفضل بدء النظام الغذائى بتناول كميات بسيطة ثم زيادتها بالتدريج فعلى سبيل المثال :

تكون كمية كل وجبة من الوجبات حوالى ٣٠ – ٩٠ جرام من العنب ثم تزداد إلى الضعف تدريجيا بحيث تكون أقل كمية تصل إلى حوالى نصف كيلو جرام في اليوم وأقصى كمية هى ٢ كيلو جرام في اليوم.

عند الوصول لأقصى كمية تكون الفترة بين الوجبات ثلاث ساعات على الأقل حتى يتمكن الجسم من هضم العنب مع الاستغناء عن بعض القشور .

وتشير التجارب إلى أن تناول كميات بسيطة من العنب يعطى نتائج أفضل عن تناول كميات كبيرة منه .

المراحل التي يمر بها المريض ... أثناء العلاج :

المرحلة الأولى ... " مرحلة تنقية الجسم " :

هى الفترة التي يحتاجها الجسم للتخلص من سموم المرض - يمكن القول :

- أن عملية تنقية المعدة وحدها من مخلفات المرض تحتاج إلى ٧ - ١٠ أيام من بدء العلاج .
- يحتاج تنقية كل جزء من أجزاء الجسم لفترة قد تصل من أسبوعين إلى شهرين .

وخلال هذه الفترة يفقد الجسم وزنه بدرجة ملحوظة إلا أنه بعد عملية التنقية يستعيد وزنه مرة أخرى مع تجديد أنسجته وتتميز علامات الانتهاء من هذه المرحلة في خروج افرازات من الجسم وظهور طفح جلدى وحدوث ارتفاع في درجة حرارة الجسم ، وفترة العلاج تمتد من شهر إلى ستة أسابيع .

المرحلة الثانية ... " مرحلة بناء أنسجة الجسم " :

خلال هذه المرحلة يتناول المريض أطعمة أخرى بنظام غذائى منها :

أ) يظل العنب هو وجبة الإفطار الأساسية في ميعاد الساعة الثامنة صباحا، ويمكن استبدال العنب خلال اليوم ببعض الوجبات الأخرى من الفاكهة الطازجة والخضراوات مثل الليمون ، والتفاح ، والطماطم ، والبرتقال ، والجريب فروت ، والفراولة ، والخوخ ، والموز ... وبعد عدة أيام تستبدل وجبة العشاء الأخيرة من العنب بكوب لبن رايب أو قطعة جبن أبيض .

ب) بعد حوالى أسبوع أو عشرة أيام تحل الأطعمة السابقة محل بعض وجبات العنب بحيث يؤخذ العنب وجبة بعد وجبة كما يلى :

- الساعة الثامنة صباحا : عنب .
- الساعة العاشرة صباحا : موز أو برتقال .
- الساعة الثانية عشر ظهرا : عنب .
- الساعة الثانية بعد الظهر : كوب لبن رايب أو قطعة جبن أبيض .

■ الساعة الرابعة بعد الظهر : عنب .

■ الساعة السادسة مساء : ليمون أو جريب فروت أو خوخ .

■ الساعة الثامنة مساء : عنب .

المرحلة الثالثة ... وهى فترة تناول الأطعمة النيئة " كل ما هو غير مطبوخ ":

يساعد تناول الأطعمة النيئة على سرعة الشفاء من المرض أكثر من تناولها مطبوخة كما أنها أسهل في الهضم ، ولا يفضل تناول الطعام المطبوخ طوال فترة العلاج ، كما أن تناول الأطعمة نيئة يحدث وسطا قلويا -وذلك يفيد من يعانون زيادة في حموضة المعدة- بعكس تناولها مطبوخة، فإنها يحدث تفاعلا حمضيا، علما بأن معظم مرضى السرطان يميلون إلى ارتفاع درجة الحموضة وتعادلها الأطعمة النيئة .

هذه الأطعمة مثل التمر ، عسل النحل ، زيت الزيتون ، الزبد ، اللبن الرايب ، الجبن الأبيض ، الزبادى ، العنب ، الزبيب ، السلطات والخضراوات النيئة مثل الخس ، والجرجير ، والطماطم ، والليمون . وكذلك بدون طهى البسلة ، والكرنب ، والسبانخ ، والفاصوليا الخضراء .

الوجبات تكون كما يلى : " عدد الوجبات تكون أقل من عدد الوجبات السابقة لأن تناول الخضروات النيئة تحتاج إلى فترة من الوقت حتى يتم هضمها .

أ) الإفطار : الوجبة المعتادة من العنب .

ب) الساعة الثانية بعد الظهر : سلطة من الخضروات النيئة مع عصير الليمون وزيت الزيتون .

ج) العشاء : لبن رايب أو جبن أبيض .

المرحلة الرابعة ... والنهائية :

تبدأ بزوال متاعب المريض واستعادته لوزنه من جديد إيذانا بالشفاء التام...

١ - خلال هذه المرحلة يمكن الاستمرار في تناول العنب أو الاستغناء عنه بأى نوع آخر من فواكه الموسم .

٢- يفضل تناول الأغذية غير المطبوخة عن الأغذية المطبوخة .

٣- يمكن تناول إحدى الوجبات من الأغذية المطبوخة بشرط أن يكون قد تهيأ للشفاء التام .

★ ملحوظة :

الاستمرار الدائم على النظام الغذائى لهذه المرحلة يضمن تمتع الشخص بدوام العمر بصحة جيدة عما يحققه أى نظام غذائى آخر ويكون هذا النظام على النحو التالى :

- الإفطار: فاكهة " نوع واحد من الفواكه " .
- الغذاء : أكل مطبوخ .
- العشاء: سلطة خضراء .

نوع الطعام المطبوخ :

يجب أن يكون جافا خالياً من السوائل خالياً من التوابل والدهون مثل :

١) البطاطس المسلوقة ، وقطعة من الزبد أو البيض .

٢) الأرز ، القمح ، اللوبيا .

٣) خضروات مطبوخة مثل البسلة ، والفاصوليا ، والكرنب ، والسبانخ ، والكوسة .

٤) عدم تناول اللحوم إن أمكن وان لم يكن فيمكن تناول السمك .

★ملحوظة :

عند تناول هذا الطعام إذا عاودت المريض بعض المتاعب يجب أن يعود مرة أخرى إلى نظام الأغذية النيئة .

✍ إرشادات حول العلاج بالعنب :

١- بعض المرضى لا يمكنهم الاستمرار على الغذاء بالعنب فترة طويلة لعدم قدرتهم على مزاولة أعمالهم – لذلك يفضل أن يلتزموا بنظام التغذية بالعنب لفترة قصيرة ولتكن أسبوعين ، ثم يبدأون في المرحلة الثانية من العلاج ، وكذلك المرحلة الثالثة من العلاج

بعد فترة مبكرة نسبيا وإذا لم تكف هذه الفترة في الوصول إلى نتائج جيدة عليهم بإعادة النظام الغذائى مرة أخرى .

٢- بعد نجاح نظام الغذاء بالعنب في تخليص الجسم من السرطان فلن يكون ذلك بشكل جذرى – بل سيظل وجود ندبات أو تقرحات كأثر لوجود إصابة سابقة بالمرض .. تماما مثل الندبات التي تظل موجودة بالجلد بعد إصابته بحرق أو جرح .

ففى حالة السيدة **جوهانا براندت** أخبرها الأطباء بوجود بعض الالتصاقات ما تزال موجودة بعد شفائها من المرض وسوف يمضى سبع سنوات حتى تختفى تماما ، ولن يتم ذلك بصورة نهائية .

ويعنى ذلك أن العنب قد أدى مهمته في الوصول بالمريض إلى بر الأمان وتخليص الجسم من سموم المرض وضمور أنسجته ، ولن يفيد الاستمرار في الغذاء بالعنب فترة أخرى لاختفاء آثار المرض تماما .

٣- تناول العنب وحده كاف لأن يظل الإنسان على قيد الحياة لعدة أشهر دون تناول أى طعام آخر لكن لا يفضل ذلك .

٤- لا مانع من شرب الماء أثناء العلاج وتناول العنب .

٥- يرى العلماء أن الإنسان يمكنه البقاء حيا دون طعام لفترة تتراوح ما بين ٩٠ – ١١٥ يوما – ويمكن الاستغناء عن الماء مدة ١٢ يوما .

٦- إذا شعر المريض أثناء العلاج بالإمساك يمكن علاج ذلك بتناول ملعقة من زيت الزيتون – وفى الحالات الشديدة يمكن دفع زيت الزيتون إلى فتحة الشرج بواسطة حقنة .

٧- فى حالة شعور المريض بالانتفاخ والغازات – يستغنى في هذه الحالة عن أكل القشور والبذور

عصير العنب

فى الحالات التي يصعب فيها تناول العنب بكامله يمكن تناول عصير العنب فقط وله



نفس المفعول وتكون الجرعة حوالى كوب صغير من العصير المخفف بالماء بنسبة ٥٠٪ بدون تحلية ولا يجب إدخال أى طعام آخر مع العصير .

وفى حالة الإحساس بالجوع يمكن الاستعانة بتناول الزبيب مع العصير فعلى سبيل المثال :

- فى الصباح يتناول كوباً صغيراً من العصير .
- بعد ساعتين يؤخذ ملء فنجان صغير من الزبيب .
- كل ساعتين يؤخذ إما العصير أو نفس المقدار من الزبيب ولا يجب أخذ الوجبتين معا .

يمكن أكل الزبيب جافا أو منقوعاً في الماء على أن يؤكل الزبيب مع الماء المنقوع فيه وللتغلب على الحلاوة الزائدة للزبيب المنقوع في الماء يمكن إضافة قليل من عصير الليمون إليه.

الزبيب

في الحالات التي لا تسمح بتناول العنب أو عصير العنب يمكن الاعتماد على الزبيب كبديل لهما . ويؤخذ الزبيب في هذه الحالة كل ساعتين .

سرطان المعدة

" تجربة ثانية : برونكس – بالولايات المتحدة الأمريكية "

تقول السيدة " **جوهانا براندت** " إن سيدة متوسطة العمر كانت تعانى من سرطان المعدة في حالة متأخرة وفى حالة قيء مستمر – وما أن تناولت بعض ثمار العنب توقف القيء في نفس اليوم – وعندما بدأت السيدة في العلاج بالعنب في صورة عصير بمعدل ملعقة كل ١٥ دقيقة حدث ما يلى :

١- فقدت السيدة جزءاً كبيراً من وزنها .

٢- ظلت في صراع بين الحياة والموت لمدة شهرين كانت خلالها في شبه غيبوبة .

٣- تورمت إحدى ساقيها وهو عبارة عن سموم المرض المتجمعة استعدادا لخروجها من الجسم وكانت هى نهاية المرض وبداية الشفاء .

ونصحت السيدة " جوهانا براندت " أن تعمل السيدة المريضة كمادات من عصير العنب للجزء المتورم وبعد فترة وجيزة زال التورم ، وبدأت السيدة تفيق من غفوتها وتماثلت للشفاء، وبعد ذلك استمرت على تناول العنب إلى جانب ما يلى :

- الخضروات النيئة .
- الطماطم .
- الليمون .
- زيت الزيتون .

حتى شفيت تماما واستعادت وزنها من جديد .

سرطان الأمعاء

ذكرت السيدة " **جوهانا براندت** " تجربة أخرى هى :

أصيبت سيدة متقدمة في السن بسرطان الأمعاء وأجرى لها ست عمليات جراحية بالمستقيم لوقف المرض أو تخفيف آلامه دون جدوى ، ومع العلاج بالعنب فترة طويلة تعد أطول فترة للعلاج بالعنب ، تماثلت السيدة بالشفاء وكانت علامات ذلك ما يلى :

☹ تفتح الجلد في بعض الأماكن وخروج افرازات صديدية .

☹ خروج ديدان من الشرج .

وبعد الشفاء :

☺ اكتسب الجلد النضارة والحيوية .

☺ عودة البريق إلى العينين

سرطان الثدى

تقول السيدة " **جوهانا برندت** " أن سيدة استؤصل أحد ثدييها لإصابته بسرطان الثدى لكن المرض امتد إلى الثدى الآخر، فتورم وتغير لون الجلد وبرزت الأوعية الدموية بوضوح .

ومع العلاج بالعنب بدأ الورم يزول تدريجيا وخرجت إفرازات من حلمة الثدى واستعاد الجلد لونه وشكله الطبيعي ؛ وشفيت تماما .

سرطان اللسان

كان مريضا بسرطان اللسان في مرحلة متقدمة ؛ صام لمدة عشرة أيام ثم تناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل نصف ساعة ثم استمر في العلاج السابق إلى ـ أن شفى تماما .

إضافات إلى النظام الغذائي بالعنب

- **سرطان المستقيم** : بجانب العلاج بالعنب يضاف عمل حقنه شرجية يوميا من عصير العنب المخفف بالماء بنسبة ٢ : ١ .
- **سرطان الزور أو اللسان** : يستعمل عصير العنب في عمل غرغرة للحلق ومخفف بالماء بنسبة ٢ : ١.
- **سرطان الرحم** : يستعمل عصير العنب المخفف بالماء بنسبة ٢ : ١ في عمل دش مهبلى .
- **السرطان الخارجى** : مثل " **سرطان الجلد والثدى** " بجانب النظام الغذائى تعمل لبخة من العنب على الجزء المصاب – حيث يساعد ذلك على فتح التقرحات وخروج الإفرازات .

★ **طريقة عمل اللبخة :**

تهرس حبات العنب وتنشر بين طبقتين من الشاش أو القماش الخفيف وتوضع على الجزء المصاب ثم تلف مرة أخرى بقطعة قماش جافة .

★ **كمادات العنب:**

فى بعض الحالات التي لا يسمح فيها بعمل لبخة يعمل كمادات من عصير العنب المخفف بالماء بحيث يكون ٢ عصير عنب مع ١ ماء ثم تبلل قطعة قماش بالمحلول وتوضع على الجزء المصاب .

وسواء كان المستخدم لبخة العنب أو كمادات العنب يجب استبدالها للتخلص من السموم التي يمتصها من الجزء المصاب .

* **الإمساك المزمن** : تناول العنب يساعد في علاج الإمساك المزمن .

* **تهدئة الأعصاب (الأرق) :**

أفضل المشروبات الصحية التي تهدئ الأعصاب وتساعد على النوم هو شرب نصف كوب من عصير العنب المضاف إليه الماء الساخن .

* **التهاب الأسنان والتهاب اللثة :**

يصيب الأسنان مرض البيوريا Pyarrhea ويتعرض له مرضى السكر وقد تتكون " جيوب " بين الأسنان واللثة يتجمع فيها الصديد وان لم يعالج جيدا تتخلخل الأسنان عن أماكنها – وقد وجد أن عصير العنب يحتوى على أحماض عضوية لها خاصية مطهرة ومقاومة للبكتيريا والميكروبات ، لذلك يعتبر العنب طريقة طبيعية تساعد على الشفاء من مرض البيوريا والتهابات اللثة عموما .

* **خلع الضرس :**

بسبب وجود تجمع صديدى حول الضرس وتخلخله عن مكانه – وجد أن اتباع نظام غذائى جيد يعتمد على تناول العنب كوجبة رئيسية لأسبوع أو أكثر يساعد على تصريف الصديد وتثبيت الضرس في مكانه ، وتجنب المريض خلع الضرس .

* **الأنيميا :**

العنب مفيد في حالات الأنيميا باعتباره غذاء مقوياً ومجدداً لخلايا الدم ، وبصفة خاصة الأنيميا الوبيلية Pernicious Anaemia ، إذا اعتمد عليه كغذاء أساسى للمريض ، كما وجد أن العنب يفيد في الشفاء من أمراض الدم بصفة عامة ، حيث أنه ينقيه ويخلصه من



الرواسب الضارة ويعمل على تجديد خلاياه .

*** الإدمان :**

يفيد العنب في علاج الإدمان بصفة عامة وبخاصة إدمان التدخين والخمور والاعتياد على تناول كميات كبيرة من الشاى والقهوة ، ويخلص وينقى الجسم من الرواسب الضارة ويعوضه عن نقص التغذية بسبب فقدان الشهية .

*** الالتهاب الرئوى الحاد:**

عانت سيدة من التهاب رئوى حاد مع مضاعفات أخرى كثيرة منها : نزيف بالكليتين ، ورشح حول القلب ، وتوقع الأطباء أنها لن تعيش أكثر من أسبوعين. ونصحها طبيب نمساوى بتناول عصير العنب بمعدل ملعقة كل فترة على أن تزيد الكمية وتختصر الفترة الزمنية بين تناول العصير إلى أن تظهر نتائج العلاج .

وقال لها أن البديل لنقل الدم هو عصير العنب — فهو يجدد الدم ، وبعد عدة أيام من دوامها على العصير تماثلت السيدة بسرعة للشفاء .. وزالت متاعب الكليتين وتحسنت حالة القلب وزال الرشح من حوله وسمعت دقاته بوضوح .

*** مرض التيفود :**

تناول العنب في فترة النقاهة من مرض التيفود يمنع حدوث الانتكاس (صحوة المرض) ويجنب المريض حدوث أى مضاعفات .

*** منشط جنسى** : يعتبر العنب منشطاً جنسياً طبيعياً .

*** العمليات الجراحية :**

قد يكون العنب هو الغذاء الوحيد الذى يمكن أن يتناوله المريض قبل أو بعد إجراء العمليات الجراحية مباشرة والناقهين عموما ويساعد على استعادة القوة والحيوية .

*** الزائدة الدودية :**

العنب يساعد على تخفيف ألم الزائدة الدودية وزوال الالتهاب عنها إذا استخدم في عمل كمادات أو لبخة على الجزء المصاب، ولكن يجب الإسراع باللجوء إلى أقرب طبيب وفى أسرع وقت لخطورة الموقف .



*** السل " الدرن " :**

العنب يساعد على إصلاح الأنسجة التي يفسدها المرض وإن الاعتماد على الصيام لحوالى أسبوع ثم إتباع نظام غذائى جيد فانه يساعد على استعادة وزن الجسم واكتساب حوالى ٣ كجم خلال يومين كاملين .

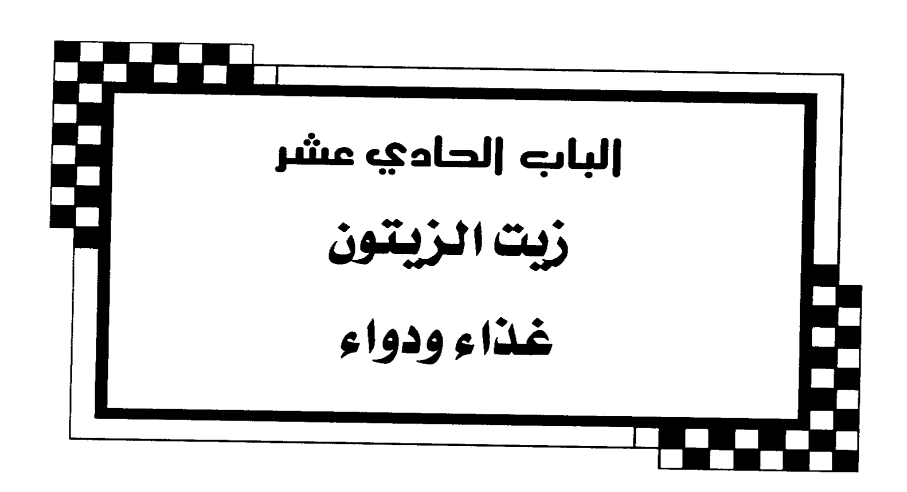
*** مرض النقرس :**

تناول العنب ينقى الدم من حامض البوليك وغيرها من الرواسب والمخلفات التي تنتج عن الأمراض الروماتيزمية، ويخرج المواد الضارة من الدم خارج الجسم من خلال حدوث إسهال خفيف أو مع العرق .

وإذا استخدم عصير العنب في عمل لبخة على المفصل الملتهب في مرض النقرس ساعد ذلك على إذابة المادة المترسبة في المفصل وتصريفها عنه وخروج المواد الضارة .

*** عسر الهضم :**

يفيد العنب في علاج عسر الهضم بصفة عامة أو الناشئ عن أمراض الكبد أو المعدة أو اضطراب القولون .



الباب الحادي عشر

زيت الزيتون

غذاء ودواء

الباب الحادى عشر

زيت الزيتون

غذاء ودواء

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

وطالما أنها شجرة مباركة فلن يكون لها أى ضرر أو آثار جانبية ضارة .. صدق رسول الله ﷺ.

وزيت الزيتون غذاء ودواء ، والزيت الغير مكرر الخام الناتج من العصرة الأولى يحتوى على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة Antioxidants التي تقاوم الشقوق الحرة Free Radicals وتحد من تأثيراتها الضارة مثل :

أ) ظهور علامات الشيخوخة المبكرة .

ب) الإصابة بالسرطانات .

ج) حدوث التهاب المفاصل (الروماتيزم) .

وهو أفضل مصادر الدهون الغذائية للجسم وتقول الدكتورة " **ديانا دايز** Diana Daize " إن أكل ساندويتش من العيش وزيت الزيتون والطماطم يساعد الإنسان على أن يعيش بصحة جيدة ويقوى البدن وينشط الحركة .

ويستخدم زيت الزيتون في عمل المراهم الطبية لأهميته وفوائده .

كما أن عصارة أوراق أشجار زيت الزيتون لها تأثير مهدئ ومطهر وقابض ، ولها استخدامات مفيدة أخرى .

تركيب ثمرة زيت الزيتون

تتركب ثمرة زيت الزيتون من :

م	المكونات	النسبة المئوية
١	ماء	٦٧
٢	بروتينات	٥
٣	زيت	٢٣
٤	فيتامين أ	٤
٥	فيتامين ب١	٠,٠٢ -٠,٠٣
٦	فيتامين ب٢	٠,٠٦-٠,٠٨
٧	فيتامين جـ	يوجد
٨	فيتامين د	يوجد
٩	فيتامين هـ (مضاد للأكسدة)	يوجد
١٠	ليسيثين	يوجد
١١	كلوروفيل	يوجد
١٢	البولى فينول (مضاد للأكسدة)	
١٣	المعادن ... ومنها :	
	• بوتاسيوم	١٥٢٦ ملليجرام
	• حديد	٠,٢ ملليجرام
	• صوديوم	١٢٨ ملليجرام
	• فوسفور	١٥ -١٨ ملليجرام
	• كالسيوم	٨٠ -١٠٠ ملليجرام
	• كبريت	٢٧ ملليجرام
	• كلور	–
	• ماغنسيوم	٢ ملليجرام
	• منجنيز	–
	• نحاس	٠,٣ - ٠,٦ ملليجرام

••• نقلا عن ل. راندون L. Randoin

تركيب أوراق أشجار زيت الزيتون

لأوراق أشجار زيت الزيتون فوائد عظيمة وعديدة مما دعا إلى استخدامها لعلاج بعض الأمراض .

وتحتوى الأوراق على المكونات الآتية :

أحماض عضوية :

- تانيك " الموجود في الشاى الأخضر ".
- جلوكوليك .
- طرطريك .
- لاكتيك .
- ماليك .

المعادن :

تحتوى الأوراق على ٥٪ من وزنها معادن هى:

- بوتاسيوم
- حديد
- سيليكون
- صوديوم
- فوسفور
- كالسيوم
- كبريت
- كلور
- ماغنسيوم

وفيما يلي الأمراض التي تم علاجها باستخدام زيت الزيتون

م	المرض والدواء
١	**الأطراف وخاصة الأطراف السفلى :** يتسبب تصلب الشرايين في تضييق الأوعية الدموية ونقص كمية الدم الواصلة إلى الأطراف ؛ وتناول زيت الزيتون مفيد في علاجها .
٢	**الأعصاب المضطربة :** شرب مغلي الأوراق مهدئ لتوتر الأعصاب . **الطريقة :** ١- يغلى مقدار ٢٠ورقة في ٨٠ جرام ماء لمدة كافية حتى تنقص كمية الماء إلى النصف تقريبا وبعد أن يبرد يشرب صباحاً ومساءاً . ٢- تنقع مقدار ملء ملعقتين صغيرتين من الأوراق في مقدار ملء فنجان من الماء المغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب .
٣	**الأذن :** يجفف سيلان الرطوبة من الأذن .
٤	**اكزيما الجلد :** يقول علماء الغرب أن زيت الزيتون مفيد لعلاج اكزيما الجلد .
٥	**التهاب الأعصاب :** تناول زيت الزيتون يساعد في علاج التهاب الأعصاب .
٦	**الإمساك :** تناول زيت الزيتون يعالج الإمساك وذلك يكون بتناول ٢ ملعقة كبيرة من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة مرة في الصباح وأخرى في المساء قبل النوم ويمكن إضافة عصير الليمون .
٧	**الأمعاء :** أكل زيت الزيتون يلطف ويلين الأمعاء وينبه حركتها ويزيد من انقباضها ؛ وذلك يكون بتناول ٢ ملعقة كبيرة من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة مرة في

	الصباح وأخرى في المساء قبل النوم ويمكن إضافة عصير الليمون . **➢ قروح الأمعاء :** ١ – أكل زيت الزيتون ملطف للغشاء المخاطى المبطن للأمعاء . ٢ – يمكن استخدام عصارة أوراق شجر الزيتون المخففة بالماء كحقنة شرجية .
٨	**أنيميا "فقر الدم" :** يقول علماء الغرب أن زيت الزيتون مفيد لعلاج الأنيميا .
٩	**البشرة :** ويستخدم الزيت لحمايتها من تأثير الأشعة الفوق بنفسيجية التي تساعد على نمو النمش والتجاعيد المبكرة وربما سرطان الجلد . والزيت يلين وينعم البشرة ويحسن لونها ويكسب الوجه اللون المشرق المحمر . **➢ وللحفاظ على جمال البشرة :** يضع خليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع صفار بيضة وإضافة بضع نقاط من عصير الليمون ويوضع قناع على الوجه والرقبة ويغسل بماء دافئ بعد ربع ساعة .
١٠	**البطن :** • زيت الزيتون يطلق البطن ويسكن وجعها . • يوضع ٦٠ جرام من أزهار نبات الأرنيكا Arnica mentana في ٣٠ جرام زيت زيتون ويسخن على حمّام مائى لمدة ساعات قليلة ويصفي بقطعة قماش ويوضع على البطن كلبخة لتخفيف ألمها .
١١	**البول :** ١ – يدر البول إذا شرب زيت الزيتون مع الماء الدافئ . ٢ – المداومة على تناول ملعقة من زيت الزيتون صباحاً ومساءاً يساعد الكلى

	على استخلاص البول من الدورة الدموية وإخراجه وترشيحه خلال المسالك البولية ويمنع تراكمه وتركيز مواده .
١٢	**حلمة الثدي :** لعلاج تشققات حلمة الثدي يضع خليط من زيت الزيتون وعصير الليمون ويدهن بها المكان المصاب وحوله .
١٣	**داء الثعلبة والحية :** رماد ورق شجر الزيتون مخلوطاً مع العسل الأبيض يدهن بهما المكان المصاب يذهب المرض ... **"تذكرة داود الأنطاكي"** .
١٤	**الجراح :** ١ - زيت الزيتون يستخدم لعلاج الجروح ..." **ابن سينا** ". ٢ - عصارة أوراق شجر زيت الزيتون بعد دقها تستخدم ضماداً كما توقف الدم المتدفق من الجرح . ٣ - يوضع ٦٠ جرام من أزهار نبات الأرنيكا **Arnica** في ٣٠ جرام من زيت الزيتون ثم تسخن على حمام مائى لعدة ساعات قليلة ثم تصفي وتستخدم مرهم لعلاج الجروح . ٤ - يستخدم مرهم مكون من براعم زهرة البوبلار **Poplar (Populus trmuloides)** مع زيت الزيتون وتغلى على النار . ٥ - يستخدم زيت الزيتون مع أزهار نبات جوتنسورت **ST.Jotinswort** موضعياً .
١٥	**الجرب :** يستخدم زيت الزيتون لعلاج الجرب ..."**ابن سينا** " .
١٦	**الجلد :** يقول علماء الغرب إن زيت الزيتون مفيد لعلاج أمراض الجلد ويلطفه ويحميه من أشعة الشمس إذا دهن به . **➢تشقق الجلد :**

	يصنع خليط مكون من زيت الزيتون والجلسرين بنسبة ١ : ١ ويدلك به المكان المصاب .
١٧	**الجلطة :** يقى من الإصابة من الجلطات المخية ... " **بحث علمى** " .
١٨	**الجمرة " التهاب جلدى "** : عصارة أوراق شجر الزيتون ينفع .
١٩	**لدغ الحشرات** : يستخدم زيت الزيتون ظاهريا لعلاج لدغ الحشرات .
٢٠	**الحروق :** ١ – يستخدم زيت الزيتون ظاهريا لحالات الحروق . ٢- يصنع مرهم مكون من براعم زهرة البوبلار Poplar (Populus trmuloides) مع زيت الزيتون وتغلى على النار . ٣- يصنع مرهم مكون من زيت الزيتون مع نبات جوتنسورت (St. Jotinswort) .
٢١	**حصوات المرارة :** تناول زيت الزيتون يفتت حصيات المرارة الصغيرة ويساعد على التخلص منها – كما أنه يوفر الوقاية من تكوينها .
٢٢	**أورام واحتقان الحلق :** مضغ أوراق شجر الزيتون مفيد لمثل هذه الحالات .
٢٣	**الحمى :** يشرب مغلى أوراق زيت الزيتون لخفض درجة حرارة الجسم الناتجة عن الحمى .
٢٤	**خدوش الجلد والتهاباته وحساسيته :** يصنع مرهم من زيت الزيتون مع براعم زهرة البوبلار (Poplar (Populus ويغلى على النار.
٢٥	**الخراج** : زيت الزيتون نافع في علاج مثل هذه الحالات .

٢٦	**الدرن " السل " :** زيت الزيتون له دور كبير في إيقاف نمو ميكروبات الدرن .
٢٧	**الدمامل :** ١ - تدلك الدمامل بثمرة زيت الزيتون منزوعة القشرة حتى تنضج الدمامل ويخرج الصديد والمواد المتقيحة منها..." **علماء الغرب** ". ٢- ورق أشجار زيت الزيتون نافع .
٢٨	**فقر الدم للأطفال الرضع :** وبصفة خاصة للأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة أو يعيشون في غرف مظلمة أو أبنية مغلقة ، يحتوى زيت الزيتون على كمية كبيرة من فيتامين " د " الذى يساعد على تكوين أنسجة الجسم .
٢٩	**الدود :** زيت الزيتون يساعد على إخراج الديدان من الجسم .
٣٠	**الدورة الشهرية :** زيت الزيتون أفضل أنواع الدهون التي تدعم جسم المرأة بأمان بمخزون كاف لتكوين الاستروجين وبالتالى انتظام الدورة الشهرية .
٣١	**الذبحة الصدرية :** زيت الزيتون يقلل فرصة الإصابة بالذبحة الصدرية .
٣٢	**احتقان الرئة :** علاج موضعى مكون من زيت الزيتون مع نبات جتنسورت **St. Jotinswort** يزيل احتقان الرئة .
٣٣	**الروماتيزم التهاب والتواء المفاصل :** وهو مرض يصيب المفاصل بالالتهابات يؤدى إلى تصلب حركة المفصل وحدوث ألام شديدة عند الحركة وربما يحدث ضمور في العضلات المتصلة بالمفصل مع ارتشاح السوائل داخل المفصل وتورمه - ويحدث ذلك في



م	البيان
	مفصل الركبة والكتف وفقرات العمود الفقرى . ⌑ **العلاج :** ١- دهان المفصل موضعيا بزيت الزيتون يعطى نتائج ممتازة في تخفيف الألم . ٢- تقطع فصوص رأس من الثوم وتوضع في ٢٠٠ جرام زيت زيتون ويترك لمدة ٢ - ٣ أيام ثم يدلك بها مكان الألم عدة مرات يوميا .
٣٤	**الروماتويد :** تناول زيت الزيتون أو زيت السمك..(أوميجا -٣).
٣٥	**السدود :** ١- أكل زيت الزيتون يفتح السدود . ٢- أكل ثمرة الزيتون المملحة " المخللة " أو مع الحوامض .
٣٦	**السرطانات :** زيت الزيتون يحمى من الإصابة من السرطانات عموما . • **سرطان الثدى :** يفيد المرأة بصفة خاصة من سرطان الثدى - أثبتت الدراسات الأكاديمية والتطبيقية أن السيدات اللاتي يتناولن زيت الزيتون يوميا ضمن غذائهن تقل إصابتهن بسرطان الثدى بنسبة ٤٥ ٪ عن غيرهن - وكذلك تناول زيوت السمك (أوميجا -٣). • **سرطان الجلد :** يقاوم حدوث هذا السرطان - وكذلك زيت السمك (أوميجا- ٣).
٣٧	**البول السكرى :** ذكرت المراجع الطبية أن الاستمرار في تناول زيت الزيتون يساعد على حماية الجسم من حدوث المرض كما أنه الغذاء المفضل لدى المرضى والمسموح به .
٣٨	**السموم :** شرب زيت الزيتون مفيد لمثل هذه الحالات .
٣٩	**تصلب الشرايين :** الحالة الطبيعية للشرايين أن تكون مرنة طرية نظيفة يسهل مرور تيار الدم

داخلها قابلة للاستطالة مع كل دفعة من دفعات القلب لتيار الدم .

وعندما تترسب على جدرانها من الداخل الرواسب الدهنية وبصفة خاصة جزئيات الكولسترول فإنها تتصلب وتضيق من الداخل مما يصعب من مرور تيار الدم داخلها ومع كل دفعة من دفعات القلب لتيار الدم يحدث ضغط عليه ناتج من رد فعل ضغط الدم .

وكلما ازداد ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين ازداد التصلب وازداد الانسداد .

والذى يتأثر بذلك هو عضو الجسم الذى يتغذى من الشريان المصاب ، فعلى سبيل المثال إذا كان الشريان المصاب هو الشريان التاجى المغذى لعضلة القلب انخفضت كمية الدم التي تصل إليه حاملة الغذاء والأكسجين، وتظهر إصابة العضلة على صورة ألم غالبا يتوسط الصدر عند بذل أى مجهود لعضلة القلب ويسمى بالذبحة الصدرية .

وإذا استمر ارتفاع الكولسترول بالدم زادت فرصة حدوث جلطة داخل الشريان التاجى المصاب وتسمى بجلطة القلب .

وفي هذه الحالة قد يحدث انسداد تام للشريان التاجى المغذى لعضلة القلب ويصاب القلب بالضمور ووقف النشاط ، ومن هنا يتضح خطورة ارتفاع الكولسترول وترسبه في الدم .

ويعتبر الباحثون أن زيت الزيتون هو أفضل غذاء لتنظيف الشرايين وحمايتها من حدوث التصاق للصفائح الدموية بعضها ببعض والوقاية من حدوث الجلطات .

الجرعة :

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مرتين في اليوم لمدة ٨ أسابيع ... " **بحث علمى- كلية الطب بلندن** ".

الأشخاص الذين يعتمدون على زيت الزيتون كمصدر رئيسى للدهون في غذائهم كما في اليونان وايطاليا وأسبانيا تقل قابليتهم بدرجة كبيرة للإصابة

بتصلب الشرايين والأزمات القلبية .. إذ أن زيت الزيتون يمنع تأكسد الأحماض الدهنية وترسبها بالشرايين .	
الشعر : ✍ إذا استعمل زيت الزيتون يوميا فإنه : أ – يؤخر الشيب ....." **ابن سينا** " . ب– يقوى الشعر ....." **ابن سينا** " . جـ– يعالج سقوط الشعر ويكون بتدليك فروة الرأس مساء كل يوم ثم تغسل في الصباح ويكرر ذلك لمدة عشرة أيام ....." **علماء الغرب** " . د – يزيل قشر الشعر....." **علماء الغرب** " هـ– يعالج مشكلة جفاف الشعر ويساعد على تطريته وإكسابه بعض النعومة ....."**علماء الغرب** " . ➢ **الطريقة :** يغسل الشعر بالشامبو ثم تدلك فروة الرأس والشعر بزيت الزيتون ثم يلف الشعر بفوطة مبللة بالماء الدافئ وتترك على الشعر لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء الدافئ أو يشطف في صباح اليوم التالى إذا عمل الحمام في المساء ويمكن إضافة زيت اللوز إلى زيت الزيتون .	٤٠
نمو شعر اللحية : في أوروبا يستخدم المراهقون الذكور المرهم التالى لسرعة نمو شعر اللحية ؛ وهو مكون من زيت الزيتون مع نبات إكليل الجبل .. **Rosemary** ® .	٤١
الشيخوخة المبكرة : تناول زيت الزيتون يحمى من الإصابة بها ويعمل على تأخر مظاهر الشيخوخة إلى فترة طويلة .	٤٢
الشهية : تناول زيت الزيتون يفتح الشهية ؛ وكذلك أكل ثمار الزيتون المملحة مع	٤٣

	الحوامض .
٤٤	**العصارة الصفراوية :** تناول زيت الزيتون ينشط الكبد ويساعد على إفراز العصارة الصفراوية التي تعمل على هضم المواد الدهنية . • **الطريقة :** تناول ملعقتان كبيرتان من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة في الصباح وفى المساء قبل النوم ويمكن إضافة عصير الليمون إليه ....."**علماء الغرب**" .
٤٥	**ضغط الدم المرتفع :** أ- لزيت الزيتون تأثير واضح على خفض ضغط الدم المرتفع وتوسيع الأوعية الدموية الطرفية . ب- تحتوى أوراق أشجار زيت الزيتون على مادة مخفضة لضغط الدم المرتفع تسمى "**أولوبيوزيد**" .
٤٦	**ألم الظهر :** تناول ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون يومياً على الريق صباحاً لمدة عشرة أيام .
٤٧	**العرق :** عصارة أوراق شجر الزيتون تمنع العرق .
٤٨	**عِرق النسا :** إذا دقت الأوراق والأطراف الغضة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع من الجانب الوحشى حتى تقرح ويجذب ما في عِرق النسا أبرأته ....." **تذكرة داود** " .
٤٩	**العين :** • **التجاعيد حول العين :** تعالج بطلائها بزيت الزيتون بصورة متكررة . • **بياض العين :** ١ - صمغ أشجار زيت الزيتون .

	٢- الاكتحال بزيت الزيتون يقلع البياض ويحد البصر. • **غشاوة العين** : صمغ أشجار زيت الزيتون . • **غلظ القرنية** : صمغ أشجار زيت الزيتون . • **جحوظ العين** : عصارة أوراق شجر الزيتون . • **قروح القرنية** : عصارة أوراق شجر الزيتون . • **قطرة للعين** : إذا أحرقت أوراق شجر الزيتون والأغصان الطرية الغضة في وعاء معدنى ثم سحقت وعجنت بشراب وأعيد حرقها كانت أجود من التوتيا في جميع أفعالها للعين ....." **تذكرة داود** " .
٥٠	**قلاع الفم** : مضغ أوراق أشجار الزيتون ينفع في قلاع الفم .
٥١	**القروح الوسخة** : ١- عصارة أوراق شجر الزيتون بعد دقها تنفع ضماداً . ٢- زيت الزيتون مع نبات جوتنسورت يستخدم علاجاً موضعياً .
٥٢	**الأزمات القلبية** : تناول زيت الزيتون يقلل فرصة الإصابة بالأزمات القلبية .
٥٣	**القولون** : شرب زيت الزيتون مع الماء الدافئ يسكن القولون .
٥٤	**القوباء** : وهى بقع بيضاء تظهر على الوجه والجلد . ¤ **العلاج** : زيت الزيتون دهاناً ....." **ابن سينا** " . ينقع ١٠٠جرام من مطحون أوراق أشجار زيت الزيتون في ٢٠٠جرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع ثم يدهن به المكان المصاب .
٥٥	**الكبد** : أ) تناول زيت الزيتون يعالج متاعب الكبد والمرارة .

	ب) ينشط خلايا الكبد لإفراز العصارات المرارية . ج) يعالج مشكلة الكبد الدهنى Fatty Liver والتخلص من الدهون الزائدة التي تترسب بالكبد " دراسة علمية " . د) يعالج الكسل الكبدى .
٥٦	**الكدمات :** ١ - زيت الزيتون يستخدم ظاهريا لعلاج الكدمات . ٢- زيت الزيتون مع نبات جوتنسورت علاج موضعى .
٥٧	**الكساح للأطفال الرضع :** وخاصة الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة أو يعيشون في غرف مظلمة أو أبنية مغلقة . يحتوى زيت الزيتون على كمية كبيرة من فيتامين (د) الذى يساعد على تكوين أنسجة العظام .
٥٨	**الكلى :** تناول زيت الزيتون يصلح الكلى **الفشل الكلوى :** ينتج عند إصابة الإنسان بتصلب الشرايين وعدم وصول الدم إلى الكليتين .
٥٩	**اللثة :** التهاب وتورم اللثة ووجود قروح وصديد بها وتلونها بألوان مختلفة كالأزرق أو الأخضر أو الأحمر القاتم . ⌑ **العلاج :** ١- تدلك اللثة بزيت الزيتون أو المضمضة . ٢- مضغ أوراق الزيتون للحصول على عصارته القابضة والمطهرة والمهدئة . ➢ **نزيف اللثة وفسادها:** مضغ أوراق أشجار الزيتون .

٦٠	**جلطة المخ :** يؤدى تصلب الشرايين إلى انفجار الأوعية الدموية بالمخ وحدوث الشلل النصفى أو شلل في المراكز الحيوية بالمخ كمركز الكلام أو السمع أو البصر . وتناول زيت الزيتون يقلل من الإصابة بالحوادث المخية .
٦١	**المرارة :** تناول زيت الزيتون ينشط الحويصلة المرارية لإفراز العصارة .
٦٢	**المعدة :** ١- تناول زيت الزيتون جيد للمعدة . ٢- تناول ثمار الزيتون الطازجة إذا استعملت بالملح والحوامض تقوى المعدة . ٣- شرب زيت الزيتون مع الماء الدافئ يسكن المغص . ٤- يستخدم موضعيا زيت الزيتون المضاف إلى نبات جوتنسورت **St Jotinswort**. لعلاج ألام المعدة والمغص المعوى. • **الطريقة :** توضع أزهار وأوراق النبات الطازجة مع زيت الزيتون وتترك في مكان دافئ لمدة ٦ – ٧ أسابيع حتى يتغير لون الزيت إلى اللون الأحمر ثم يرشح ويستخدم ظاهريا ويمكن حفظه لمدة عامين .
٦٣	**ألم المفاصل (مثل مفصل الركبة) ووجع الظهر والتواء المفاصل :** ١- تناول زيت الزيتون مفيد . ٢- تقطع وتهرس مجموعة من فصوص الثوم وتنقع في كمية مناسبة من زيت الزيتون لمدة ٢-٣ يوم ثم تصفى ويدلك بها مكان الألم . ٣- مزيج دافئ من زيت الزيتون وزيت الكافور بكميتين متساويتين ويدهن بهما مكان الألم . ٤- تنقع كمية من عشب البابونج في كمية مناسبة من زيت الزيتون وتوضع

	في الشمس لمدة أربعة أيام ثم يصفى ويدهن به .
٦٤	**النقرس :** ١- تناول زيت الزيتون يساعد على عدم تكوين وترسيب بللورات حامض البوليك المسبب للمرض . ٢- إضافة خمسة زهور طازجة من نبات الكاموميل إلى كمية مناسبة من زيت الزيتون ويترك في الشمس لمدة أربعة أيام ثم يدلك به المفصل المصاب •
٦٥	**مرض النمله (قروح تخرج من الجنب) :** يضمد بعصارة أوراق أشجار الزيتون .
٦٦	**الهرش:** ➢زيت الزيتون ..... موضعياً . ➢زيت الزيتون مع الكحول ..... موضعياً . ➢زيت الزيتون مع نبات إكليل الجبل ..... موضعياً .
٦٧	**الهضم :** يقوم الكبد بتكوين العصارة المرارية التي تخرج من الحويصلة المرارية عند الحاجة وتعمل على هضم الأغذية الدهنية، ونقصها يقلل من هضم الدهون مسبباً آلام بالبطن وانتفاخها وعسر الهضم، ويعمل زيت الزيتون على تنشيط الكبد لإفراز العصارات المرارية .

الكولسترول

نوع من أنواع الدهون الضرورية والهامة التي يحتاجها الجسم وإذا لم نتناولها من خلال الطعام فإن الكبد يقوم بتخليقها ليسد حاجة الجسم إليها .

☺ **فوائد الكولسترول للجسم :**

١- يساعد على إذابة بعض الفيتامينات التي نحصل عليها من الطعام وهي فيتامين أ ، د ،

هـ ،ك وبدون هذه الإذابة لا يستطيع الجسم امتصاصها والاستفادة منها .

٢- يدخل في بناء جدار الخلايا .

٣- ضرورى لقيام خلايا الجسم بوظائفها الحيوية .

٤- مادة ضرورية لتوصيل الذبذبات الكهربية بين الخلايا لذلك تزداد نسبتها في الأنسجة العصبية عن غيرها من أنسجة الجسم الأخرى .

٥- مادة ضرورية لإنتاج ما يلى :

☑ إنتاج الهرمونات الجنسية الذكرية التي تتكون في الخصية والهرمونات الأنثوية التي تتكون في المبيض .

☑ إنتاج أحماض العصارة المرارية اللازمة لهضم الطعام .

☑ إنتاج الكورتيزون من الغدة الفوق كلوية (الكظرية) .

☹ أضرار الكولسترول للجسم :

١- الإصابة بأمراض القلب ... مثل : تصلب الشرايين وفى مقدمتها الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب .

٢- يساعد على تكوين الجلطات الدموية .

٣- ارتفاع ضغط الدم .

أنواع الكولسترول :

الكولسترول مادة دهنية غير قابلة للذوبان في الماء وعندما تمتص من المعدة وتدخل تيار الدم فإنها تتحد مع جزيئات من المواد البروتينية لذلك تسمى بالبروتينات الدهنية Lipoproteins وهى قابلة للذوبان في الماء .

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع :

☺ النوع النافع :

مرتفع الكثافة (HDL) يقاوم التصاق النوع المنخفض الكثافة بجدران الشرايين ويقلل من مستواه في الدم ـ أى يقلل تصلب الشرايين .



☹ **النوع الضار :**

منخفض الكثافة (LDL) ـ يميل إلى الالتصاق بجدران الشرايين مسبباً تصلب الشرايين .

☺ **النوع العديم الأهمية :**

وهو نوع منخفض الكثافة جداً (VLDL) وهذا ليس له أهمية .

إن تقرير نسبة الكولسترول ككل في الدم لا تكفى لمعرفة وجود خطورة على صحة القلب والشرايين أم لا ـ ولكن يجب تقدير نسبة كل من الكولسترول النافع ونسبة الكولسترول الضار ـ كل على حدة .

الجدول التالى ـ يبين أفضل المستويات التي يجب أن يكون عليها الكولسترول في الدم لنكون بعيدين عن خطورة الإصابة بأمراض القلب مثل تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

المستويات المثالية للكولسترول بالدم	
الكولسترول الكلى	أقل من ٢٠٠ مجم/ ديسلتر
الكولسترول النافع HDL	أكثر من ٣٥ مجم/ ديسلتر
الكولسترول الضار LDL	أقل من ١٣٠ مجم/ ديسلتر

✍ الأغذية الغنية بالكولسترول :

١- الألبان الدسمة ومنتجاتها .

٢- السمن البلدى والمأكولات المحمرة منها والحلويات المجهزة بها (مثل : البسبوسة والفطائر....إلخ) .

٣- اللحوم وخاصة السمينة (مثل : الضان) .

٤- الطيور : البط والأوز والبيض

٥- المأكولات البحرية : مثل الجمبرى والصبيط والإستاكوزا .

☜ ولمن يعانى من ارتفاع مستوى الكولسترول الحذر عند تناولها .

📖 **الكمية المناسبة من زيت الزيتون لخفض مستوى الكولسترول :**

١- يرى الباحثون أن تناول ملء ملعقة واحدة يومياً من زيت الزيتون يعد من أفضل الوسائل الطبيعية لضبط مستوى الكولسترول والحفاظ على سلامة وصحة الشرايين وفى مقدمتها الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب والحفاظ عليها نظيفة خالية من الرواسب الدهنية .

٢- إحدى الدراسات تقول إن إضافة زيت الزيتون لوجبة دهنية دسمة يقلل من مخاطرها في حدوث ارتفاع بمستوى الكولسترول لذلك يجب إضافة زيت الزيتون إلى المأكولات الغنية بالكولسترول (مثل : الجبن الأبيض) .

٣- تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يقاوم أو يمحو التأثير الناتج عن ارتفاع مستوى الكولسترول بعد تناول بيضتين (ومن المعروف أن صفار البيض غنى بالكولسترول)

٤- نتناول عدد ٢-٣ ملاعق كبيرة يومياً يساعد بدرجة واضحة وملموسة على خفض مستوى الكولسترول الضار بالجسم ويمنع ترسيبه على جدران الشرايين ويزيد من الكولسترول النافع

٥- نتناول عدد ٤-٥ ملاعق زيت زيتون يومياً يحدث تحسناً كبيراً وسريعاً في صورة دهون الدم **Lipid profile** عند المصابين بالذبحة الصدرية الذين يعانون من سوء صورة دهون الدم بصفة عامة .

٦- يذيب الكولسترول .

الخبز الأسبانى المضاد للشيخوخة
Anti-ageing Bread
(أو الخبز العلاجى Nostrum bread)

📖 **ثبت علمياً أن تناول زيت الزيتون :**

- يطيل العمر Longevity .
- مضاد للشيخوخة Anti-ageing .

• يخفض أمراض الدورة القلبية Cardiovascular-disease .

وحالياً يباع في الأسواق الأسبانية الخبز المضاد للشيخوخة الذي يحتوى على :

١ - نسبة عالية من زيت الزيتون .

٢ - الحبوب الصحية للقلب مثل :

- دقيق القمح .
- دقيق الشعير .
- دقيق الشوفان .
- دقيق الصويا .

ملخص ما سبق

ما يجب أن يتناوله الإنسان في اليوم الواحد

م	الصنف	الكمية
١	سمك البحر	٢٠٠جرام في الأسبوع "على الأقل"
٢	خل التفاح	١-٢ ملعقة كبيرة يومياً
٣	ليمون	١-٢ ليمونة / يوم
٤	عسل نحل " أبيض "	ملعقة كبيرة يوميا "على الأقل "
٥	تمر	على قدر الإمكان "٧ تمرات على الأقل "
٦	عنب	على قدر الإمكان " ٢١حبة على الأقل "
٧	زبادى	على قدر الإمكان " كوب على الأقل "
٨	ثوم	فص واحد / يوم
٩	بصل	٥٠-٦٠ جرام "بصلة متوسطة "
١٠	سلطة	١٥٠-٢٠٠ جرام
١١	زيت زيتون	ملعقة كبيرة / يوم

☆السلطة :

١ – في عهد المصريين القدماء :

✍ كانت السلطة تتكون من :

(بصل ؛ ثوم ؛ بقدونس ؛ جرجير ؛ جزر ؛ شبت ؛ خس ؛ فجل ؛ كرات ؛ كرفس ؛ كسبرة) .

٢- أضاف العصر الحديث :

(طماطم ؛ فلفل أخضر ؛ سبانخ خضراء)

المراجع

١- الطب الشعبى الطبيعى .. تـأليف الـدكتور: **دى.سـى.جـارفيس** ـ طبيـب أنـف وأذن وحنجرة وعيون- بولاية فيرمونت الأمريكية – الكتاب ترجمة الأستاذ الجليـل / **رزق الله بطرس**؛ مكتبة جروس برس .

٢- التداوى بالأعشاب والنباتات الطبية .. تأليف الأستاذ / **عبد اللطيف عاشور** ـ مكتبـة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير .

٣- الثلاثى العجيب .. " خـل التفـاح ، عـسل النحـل ، الثـوم " تـأليف دكتـور/ **أيمـن الحسينى** ـ مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير .

٤- الطب البديل ـ الدليل الرسمى .. تأليف **ديبرا فلوجم بـروس** ـ د. **هـاريس مـايلوين** ـ مكتبة جرير .

٥- الكيمياء الزراعية .. تأليف/ **ب سمير نـوف . اى . مـورافين** ـ دار" سـمير" للطباعـة والنشر .

٦- رجيم شيخ العشابين " **عبد الرحمن حراز** " لإنقـاص وزنـك بالأعـشاب الطبيعيـة .. تأليف: **يوسف أبو حجاج** .

٧- موسوعة النباتات الطبية ـ المعجم الرابع .. تأليف: **ميشال حايك** ـ لبنان .

٨- النباتات الطبية في اليمن.. تأليف: **على سالم باذيب** ـ اليمن .

٩- خمسون عشبا شافيا لخمسين مرضا شائعا .. تأليف دكتور/ **أيمن الحسينى** .

١٠- كتاب " علـيكم بالـشفائين ـ العـسل والقـرآن " .. تـأليف دكتـور **محمـد كـمال عبـد العزيز** ..الأستاذ بجامعة الأزهر .

١١- النبتـات الطبيـة وشـباب عـلى طـول ـ الجـزء الثالـث .. تـأليف دكتـور **سـعد محمـد خفاجى** ..أستاذ العقاقير والنباتات الطبية .. كلية الصيدلة ـ جامعة الأسكندرية .

١٢- أغذية تصنع العجائب .. تأليف دكتور/ **أيمن الحسينى** .

١٣- الطب الأخضر وصفات علاجية شعبية .. تأليف: مختار سالم .

١٤- موسوعة الطب الشعبى والتداوى بالنباتات والأعشاب .. تأليف الدكتور الصيدلى/ أحمد توفيق حجازى - دار أسامة للنشر والتوزيع - عمان - الأردن .

١٥- تذكرة داود .. تأليف: عواطف عبد البارى - دار الطلائع .

١٦- الموسوعة الخضراء في : الأعشاب الشافية والنباتات المداوية .. تأليف عواطف عبد البارى - مكتبة ابن سينا.

١٧- أسرار العلاج بالبصل والثوم .. تأليف دكتور/ محمد كمال عبد العزيز - أستاذ كلية الطب - جامعة الأزهر - مكتبة بن سينا .

١٨- التخسيس بالعصائر والأعشاب .. تأليف دكتور/ أيمن الحسينى .

١٩- العلاج بالتمر والرطب .. تأليف م / نبيل على عبد السلام - ماجستير علوم وتكنولوجيا الأغذية - ودكتور/ أحمد عبد المنعم عسكر أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية - جامعة قناة السويس .

٢٠- التداوى بالأعشاب والطب النبوى .. دكتور/ عبد الباسط محمد سيد - أستاذ الفيزياء الحيوية الجزيئية والطبية بالمركز القومى للبحوث .

٢١- صحتك في زيت الزيتون .. دكتور/ أيمن الحسينى - أخصائى الطب الباطنى وخبير التغذية والعلاج بالأعشاب - الأسكندرية - مكتبة ابن سينا .

٢٢- أسرار العلاج بزيت الزيتون .. دكتورة/ وفاء عبد العزيز بدوى - دار الطلائع .

٢٣- كتاب قصتى مع العنب - ترجمة دكتور/ أيمن الحسينى - دار الطلائع .

تم بحمد الله ؛ وبالتوفيق إن شاء الله .....

الفهرست

الموضوع	رقم الصفحة

الباب الأول

الأطعمة البحرية (نباتات وأسماك البحر)

الموضوع	رقم الصفحة

الباب الثاني

خل التفاح

الباب الثالث

الليمون (البنزهير)

الباب الرابع

العسل الأبيض (عسل النحل)

الموضوع	رقم الصفحة

الباب الخامس

اللبن الزبادي

الباب السادس

الثوم

الباب السابع

البصل

الباب الثامن

الفيتامينات

الموضوع	رقم الصفحة

الباب التاسع

البلح

مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel:. 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣